



**வளர்ளமைப்
பருவத்தினருக்கு
வாழ்க்கைக் கல்வி**

[பயிற்சிக் கையேடு]

கிராமப் பெண்கள் சமூகக் கல்வி மையம் (RUWSEC)

நேருநகர் - திருப்போரூர் கூட்ரோடு
வல்லம் அஞ்சல், செங்கற்பட்டு 603 002.

வளர்ளமைப் பருவத்தினருக்கு வாழ்க்கைக் கல்வி

[பயிற்சிக் கையேடு]

கிராமப் பெண்கள் சமூகக் கல்வி மையம் (RUWSEC)

நேருநகர்-திருப்போரூர் கூட்டரோடு

வல்லம் அஞ்சல், செங்கற்பட்டு 603 002.

உள்ளடக்கம்

வ.எண்

பொருள்

ப.எண்

முன்னுரை

இவ்வெளியீடு. . .

நன்றி

வாழ்க்கைக் கல்வித் திட்டத்தின் நோக்கம்

பாடத் தலைப்புகள்

முகாம் தலைப்புகள்

1.

வகுப்பு 1

6

2.	வகுப்பு 2	19
3.	வகுப்பு 3	31
4.	வகுப்பு 4	37
5.	வகுப்பு 5	48
6.	வகுப்பு 6 (பெண்களுக்கு)	57
7.	வகுப்பு 6 (ஆண்களுக்கு)	69
8.	வகுப்பு 7	83
9.	உபகரணம் 29 குடிநோயிலிருந்து மீண்டு வர..	94
10.	உபகரணம் 30 ஓர் நோயாளியின் கதை	102
11.	விடுமுறை முகாம் 1	105
12.	விடுமுறை முகாம் 2	115
13.	விடுமுறை முகாம் 3	122

முன்னுரை

வாலிப வயது, எதிலேயும் வேகம் காட்டக் கூடியது. இப்பருவத்தில் உடலளவிலும் மனதளவிலும் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் எதிர்பாலரோடு குழந்தைப் பருவத்திலிருந்த உறவு முறைகள் மாறி, புதிய உறவு முறைகள் உருவாகும் கால கட்டம் இது. சரி எது, தவறு எது என்பதைக் கணிப்பதில் பல்வேறு தரப்பினரின் பாதிப்புகள். சரியான வழிகாட்டுதல் இல்லையெனில் குழப்பமும், தடம் புரளுதலும் ஏற்படுவது எளிது. இப்பருவத்தில் சந்திக்கும் பல சிக்கல்களை பகுப்பாய்வுடன் ஆராய்ந்து, முடிச்சுகளை அவிழ்ப்பதற்கு உதவியாக இருக்கும் பொருட்டே இவ்வாழ்க்கைக் கல்வித்திட்டம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

இத்திட்டம் கிராமப் பெண்கள் சமூகக் கல்வி மையம் (RUWSEC) என்ற எமது நிறுவனத்தினால் செயலாக்கப்பட்டு வருகிறது. காஞ்சிபுரம் மாவட்டத்தின் திருப்போரூர், திருக்கழுக்குன்றம் பகுதிகளில் உள்ள 10 நடுநிலைப் பள்ளிகளின் 8-ஆம் வகுப்பு மாணவ மாணவிகளிடையே 1996 ஆம் ஆண்டு முதல் கடந்த மூன்று கல்வி ஆண்டுகளாக இத்திட்டம் நடைபெற்று வருகிறது. வருடத்தில் ஏழு வகுப்புகளும், இரண்டு விடுமுறை முகாம்களும் இத்திட்டத்தில் அடக்கம்.

இது ஒரு முன்னோடியானத் திட்டம். இதில் நடத்திய வகுப்புகளை ஒரு பயிற்சிக் கையேடாக இங்கு வடிவமைத்துள்ளோம். இப்பயிற்சிக் கையேட்டிலுள்ள பயிற்சிகளைத் தொகுத்தவர் எமது நிர்வாக இயக்குனரான திருமதி, டி.கே. சுந்தரி ரவிந்திரன் அவர்கள். திரு.கா. ஆனந்தன் (Social Education for Development Trust, Vallam, Chengalpattu) அவர்கள். இப்பயிற்சிகளை வடிவமைப்பதில் ருசக்கைச் சேர்ந்த சகோதரிகள் முக்கிய பங்கு வகித்திருக்கிறார்கள். அதே போல், கிராமத்தைச் சேர்ந்த வாலிப வயதினரும், மாணவ மாணவியரும் தங்களது கருத்துகளைக் கூறி இத்திட்டத்திற்கு உருவம் கொடுக்க உதவியுள்ளார்கள்.

இக்கையேடு வாலிப வயதினரிடையே பணிபுரிவோர் மத்தியிலும் பரவலாக உபயோகப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பதே எங்கள் அவா.

கிராமப் பெண்கள் சமூகக் கல்வி மையத்தினர்
செங்கல்பட்டு.

ஏப்ரல், 1999

இவ்வெளியீடு.....

இது ஒரு பரிட்சார்த்த வெளியீடு. உங்களுக்கு இக்கையேட்டை அனுப்புவதன் நோக்கம், இதைக் குறித்த உங்கள் விமர்சனங்கள் மற்றும் ஆலோசனைகளைப் பெறுவதே.

உங்களது மேலான கருத்துக்களையும், ஆலோசனைகளையும் கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு அனுப்பவும்:

ஒருங்கிணைப்பாளர்,
வெளியீடுகள் பிரிவு, கிராமப் பெண்கள் சமூகக் கல்வி மையம்,
திருப்போரூர் கூட்டுரோடு, வல்லம் அஞ்சல்,
செங்கல்பட்டு-603 002. தமிழ்நாடு.

போன்: 04114-30682

பாக்ஸ்: C/o RDS 04114-26179

நன்றி !

இவ்வெளியீட்டை வடிவமைப்பதற்கான சிறந்த வாய்ப்பினை எனக்களித்த கிராமப் பெண்கள் சமூகக் கல்வி மையத்தின் (RUWSEC) நிர்வாக இயக்குனர் *Dr.Mrs.T.K.சுந்தரி ரவீந்திரன்* அவர்களுக்கு இதய பூர்வமான நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

சமூகப் பணியில் என்னை இளம் வயதிலேயே ஈடுபட வைத்ததின் மூலம் இன்று இவ்வெளியீட்டிற்கு எனது சிறிய பங்களிப்பிற்கு வித்திட்ட *Dr.Mr.D.J.ரவீந்திரன்* அவர்களுக்கும் எனது நன்றி

இவ்வெளியீட்டிற்கு உதவிய *ரூசக் பணியாளர்களுக்கும்*, சிறந்த முறையில் படம் வரைந்து கொடுத்த ஓவியர் *திரு. சத்யன்* அவர்களுக்கும், நல்ல முறையில் கணிப்பொறியின் மூலம் அச்ச வேலைகளை செய்து கொடுத்த *செங்கை மாணவர் நகலகத்தினருக்கும்* எமது நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

என்றும் உங்கள் நன்றியுள்ளவனாக. . .

கா. ஆனந்தன்
Social Education for Development – Trust
230, Vallam, Chengalpattu.

வாழ்க்கைக் கல்வித் திட்டத்தின் நோக்கம்.

எதற்காக இத்திட்டம் என்று உங்கள் மனதில் ஒரு கேள்விக் குறி இருக்கும். வாலிப வயது என்பது நமது வாழ்க்கையில் ஒரு சிக்கலான, அதே சமயம், மிகவும் முக்கியமான காலக்கட்டம்.

இக்காலகட்டத்தில் தான் நமது குணாதிசயங்கள் ஒரு வடிவம் பெறுகின்றன. நான் எப்படிப்பட்டவன்? (அ) எப்படிப்பட்டவள் என்ற கேள்விக்கு நாம் விடை காண முற்படும் காலகட்டம் இது.

மற்றவர்கள் பார்வையில் நாம் எவ்வாறு தெரிகிறோம் என்பதைப் பற்றி நாம் மிகவும் கவலைப்படும் காலமும் இதுதான்.

நமது உடலில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இம்மாற்றங்கள் நமது உணர்ச்சிகளில் பலவிதமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துவது விஞ்ஞான ரீதியான உண்மை.

முன் காலத்தில் இதுபோன்ற உணர்வுகள் எழத் தொடங்கும் பொழுது திருமணம் ஆகிவிட்டிருக்கும். அது அவர்களின் உணர்வுகளின் வடிகாலாக இருக்கும். மேலும், ஆண்களும் பெண்களும் திருமணத்தின் முன் பார்த்துப் பழக சந்தர்ப்பங்கள் இல்லாத சமுதாய சூழ்நிலை இருந்தது, இப்பொழுதோ இரண்டும் கெட்டான சூழ்நிலை. வெளியில் போகிறோம், எதிர்பாலருடன் பழகுகிறோம். அதே நேரம் எது சரியான பாதை, எப்படி உணர்வுகளைப் புரிந்துகொண்டு அதே நேரம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது என்று யாரும் நமக்கு கற்றுக் கொடுப்பதில்லை.

சினிமா, டி.வி.யில் நாம் பார்க்கும் நடைமுறைகள் காதல்தான் வாழ்க்கை என்று பறை சாற்றுகின்றன. வீட்டிலோ இதைப் பற்றி வாயைக் கூட திறக்க முடியாது. இதுபோன்ற மிகவும் இக்கட்டான சூழ்நிலையில் இருக்கின்றார்கள் இன்றுள்ள இளம் வயதினர். அன்புக்கும், கவனிப்புக்கும் ஏங்கி அல்லது பரிசுப்பொருட்களுக்கு மயங்கி ஏமாறும் பெண்கள், நண்பர்களின் போட்டிகளுக்குட்பட்டு பெண்களைச் சீண்டி, அல்லது பெண்ணோடு உறவு கொண்டு மாட்டிக் கொண்டு முழிக்கும் ஆண்கள் எங்கள் குழந்தைகளுக்கு இந்நிலை வரக் கூடாது, எதிர்கால கனவுகள் பாழாகக் கூடாது என்று கவலைப்படும் பெற்றோர்கள். இவர்களை மனதில் கொண்டு இத்திட்டத்தை தீட்டினோம்.

“ஒன்றும் தெரியாத பசங்களுக்கு கற்றுக் கொடுப்பது போலல்லவா இது இருக்கின்றது?” என்று சிலர் ஆட்சேபனை தெரிவிக்கலாம். இது சரியான கருத்தல்ல. இளைஞர்கள் ஒன்றும் தெரியாதவர்கள் என்று நினைப்பது அவர்களை அவமானப்படுத்துவதாகும். அவர்களுக்கு அறை குறையாகத் தெரிந்திருப்பதுதான் பாதகமானது.

வாழ்க்கை மிகவும் பெரிய/மகத்துவமான விஷயம், இதை அறியாத வயதின் தவறினால் கை நழுவ விடக்கூடாது. ஒவ்வொருவரும், தன்னைத்தான் அறிந்து, ஒரு தெளிவோடும், தன்னம்பிக்கையோடும் வாழ்க்கையை வகுத்துக் கொள்ளும் நபராக உருவாக வேண்டும் என்ற கனவுடன் இத்திட்டம் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இங்ஙனம்
T.K. சுந்தரி ரவீந்திரன்
நிர்வாக இயக்குனர்
கிராமப் பெண்கள் சமூகக் கல்வி மையம் (RUWSEC)
வல்லம்-செங்கை.

பாடத் தலைப்புகள்

வகுப்பு-1

- அ. அறிமுகம்-
i. திட்டத்தைப் பற்றிக் கூறுதல்
ii. குழுவின் முன் பேசுதல்

- iii. குழுக்களில் செயல்படுவது, குழுவாக இணைந்து முடிவெடுப்பது
iv. ஆரம்ப நிலை ஆய்வு

வகுப்பு-2

- * தன்னைத்தான் அறிதல்
- * தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தல்

வகுப்பு-3

- * நானும் எனது தோற்றமும்
- * நமது உடலும் செயல்பாடுகளும்-ஓர் அறிமுகம்

வகுப்பு-4

- * நட்பு-உறவு முறைகள்
- * மற்றவர்களிடம் பழகும் முறைகள்
 - i. பெற்றோர்கள்
 - ii. பெரியோர்கள்
 - iii. சமவயதினர்

- * சமுதாயத்தில் பெண்கள் நிலை.

வகுப்பு-5

எதிர்பாலரோடு கண்ணியமாகவும், ஒழுக்கத்துடனும் நடந்துக்கொள்ளும் முறைகள்.

வகுப்பு-6

(பெண்களுக்கு)

- * திருமணம் ஒரு அறிவு பூர்வமான கண்ணோட்டம்.
- * தவறுகள் நேர்வது எதனால்? இவற்றை தவிர்ப்பது எப்படி?

(ஆண்களுக்கு)

* தீய பழக்க வழக்கங்களுக்கு அடிமையாகாமல் இருப்பது எப்படி?

வகுப்பு-7

எதிர்காலத்தைக் குறித்து தன்னம்பிக்கையோடு சிந்தித்தல்-திட்டமிடல்-இறுதிநிலை ஆய்வு.

முகாம் தலைப்புகள்

முகாம்-1

* நமது உடலும்செயல்பாட்டுகளும்-தொற்றுநோய்கள்

முகாம்-2

* ஆணாதிக்கம்-பெண்ணடிமை

முகாம்-3

* இன்றைய கல்விமுறை

வகுப்பு எண்-1

1. அறிமுகம்
2. திட்டத்தைப் பற்றிக் கூறுதல்.
3. குழுவின் முன் பேசுதல்
4. குழுக்களில் செயல்படுவது
5. குழுவாக இணைந்து முடிவெடுப்பது
6. ஆரம்ப நிலை ஆய்வு

நோக்கம்:

1. பரஸ்பர அறிமுகத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல்
2. இத்திட்டத்தின் நோக்கத்தை மாணவ-மாணவிகளுக்கு விளக்குவது.
3. அட்டவணையைப் பகிர்ந்துக் கொள்வது
4. வரும் வகுப்புகளில் எவ்வாறு நடந்துக் கொள்வோம் என்பதைப் பற்றி விளக்குவது.

5. குழுவின்முன் பேசவும், குழுவாக செயல்படவும், முடிவெடுக்கவும் கற்றுக் கொள்வது.
6. மாணவர்களின் நிலையை ஆய்வு செய்தல்.

நேரம்: 180 நிமிடங்கள்

தேவையான உபகரணங்கள்:

1. குறிப்புகளாக கிராமப் பெண்கள் சமூகக் கல்வி மையத்தின் பணிகள் பற்றி எழுதப்பட்ட சார்ட்.
2. வாழ்க்கைக்கல்வி பாடத்திட்ட அட்டவணை எழுதப்பட்ட (7 தலைப்புகள்) சார்ட்.
3. வாழ்க்கைக்கல்வி வகுப்புகளின் சில நியமங்கள் எழுதப்பட்ட சார்ட்.
4. துண்டு காகிதங்களில் குழுவின் முன் பேசுவதற்கான சில தலைப்புகளை எழுதிச் சுருட்டித் தயாராக இருக்க வேண்டும். (உ.ம்) என் அம்மா, எனக்கு மிகவும் பிடித்த பாடல், என் குடும்பத்தில் அதிகம் பிடித்தவர்.)
5. “வெள்ள விளையாட்டு” இதை விளையாடும் முறை விளக்கப்பட்ட துண்டு அட்டைகள்.
6. ஆரம்ப நிலை ஆய்வுப் படிவம்.

உபகரணம்-1

கிராமப் பெண்கள் சமூகக் கல்வி மையத்தின் பணிகள்

1. 1981-ஆம் ஆண்டிலிருந்து திருப்போரூர், திருக்கழுக்குன்றம் ஒன்றியங்களில் உள்ள கிராமப்பெண்கள் மத்தியில் பெண்கள் மேம்பாட்டிற்கான வேலைகளை செய்கு வருகிறது.

3. 8 வயது முதல் 18 வயது வரையில் உள்ள பள்ளிப்படிப்பை பாதியில் நிறுத்திய பெண்களுக்கும், படிக்காத பெண்களுக்கும், “மகளிர் சுடர் கல்வித் திட்டம்” மூலம் கல்விப்பணியை செய்து வருகிறது.
4. வாலிபப் பெண்களின் உடல் பாதுகாப்பு மற்றும் மன நலன் குறித்தும் தன்னம்பிக்கையுடன் கூடிய நல்ல பழக்கங்களையும், நோய் தடுப்பு முறைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வுகளையும் ஏற்படுத்திவருகிறது.
5. செங்கற்பட்டில் மகளிர் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு பாதுகாப்பான மருத்துவ உதவியை ரூசக் மருத்துவமனை அளித்து வருகிறது.
6. 5-ஆம் வகுப்பு வரை உள்ள பள்ளி பிள்ளைகளுக்கு தன் சுகாதாரம் பொது சுகாதாரம் பற்றிய கல்வியை கொடுத்து வருகிறது.
7. ஆண்-பெண் சமத்துவத்திற்கான அடிப்படையான பணிகளையும், ஆண்கள் மத்தியிலும் செய்து வருகிறது.

இதர நிறுவனங்கள் இவ்வகுப்பை நடத்தும்போது தங்கள் நிறுவனத்தின் பணிகளை உபகரணம்-1 இல் உள்ளது போல் எழுதிக்கொள்ள வேண்டும்.

செயல்-1

அறிமுகம்

அ. சுய அறிமுகம்: (30 நிமிடம்)

- நடத்துனர் குழு தங்கள் பெயர், வேலை, ஊர் போன்ற விவரங்கள் பற்றி சுருக்கமாக கூறி அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- மாணவர்கள் பெயர்கள், உரைக் கேட்டுத் தெரிந்துக்கொள்ள வேண்டும்.



ஆ. நிறுவன அறிமுகம் (15 நிமிடம்)

- உபகரணம்-1 ல் உள்ளபடி எழுதி தயாராக உள்ள சார்ட்டை அனைவரும் பார்க்கும் இடத்தில் மாட்டி வைத்து படித்துக் காட்ட வேண்டும்.
- படிப்பதில் மாணவர்கள் விளக்கங்கள் கேட்டபின் அனைவர்க்கும் எளிமையாகவும், சுருக்கமாகவும் விளக்கம் கொடுக்க வேண்டியது நடத்துனரின் பொறுப்பாகும்.

உபகரணம்-2

வாழ்க்கைக் கல்வி பாடத் தலைப்புகள்

1. அறிமுகம்-திட்டத்தைப் பற்றிக் கூறுதல், குழுவின் முன் பேசுவது, குழுக்களில் செயல்படுவது, குழுவாக இணைந்து முடிவெடுப்பது-ஆரம்பநிலை ஆய்வு.
2. தன்னைத்தான் அறிதல்-தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தல்.
3. நமது உடலும் செயல்பாடுகளும்-ஓர் அறிமுகம்
நானும் எனது தோற்றமும்.
4. (அ) நட்பு உறவு முறைகள் (ஆ) மற்றவர்களிடம் பழகும் முறைகள்-பெற்றோர், பெரியவர்கள் மற்றும் சமவயதினர். (இ) சமுதாயத்தில் பெண்கள் நிலை.
5. 5.எதிர்பாலரோடு கண்ணியமாகவும், ஒழுக்கத்துடனும் நடந்து கொள்ளும் முறைகள்.
6. i. (அ) திருமணம் ஒரு அறிவு பூர்வமான கண்ணோட்டம்
(ஆ) தவறுகள் நேருவது எதனால்? இவற்றைத் தவிர்ப்பது எப்படி?
(பெண்களுக்கு)
- ii. தீய பழக்க, வழக்கங்களுக்கு அடிமையாகாமல் இருப்பது எப்படி?
(ஆண்களுக்கு)
7. எதிர்காலத்தைக் குறித்து தன்னம்பிக்கையோடு சிந்தித்தல்-திட்டமிடல்-இறுதிநிலை ஆய்வு.

திட்ட அறிமுகம்

அ. திட்டத்தைப் பற்றிய அறிமுகம் (10 நிமிடம்)

- i. பக்கம்-2 இல் உள்ள திட்ட நோக்கத்தின் சுருக்கத்தைப் பகிர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ii. நாம் நடத்தவுள்ள “வாழ்க்கைக்கல்வி” திட்டத்தை விளக்கும் வகையில் வகுப்புக்கு போகும் முன், உபகரணம் 2 இல் உள்ள வகுப்புகளின் தலைப்புகளை தனி சார்ட்டில் எழுதிக்கொண்டு போய், அனைவரும் பார்க்கும் வகையில் சுவற்றில் மாட்டி விளக்க வேண்டும்.

(உ.ம்) நாம் அனைவரும் தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டிய வாழ்க்கைக்கு மிகவும் அவசியமான விஷயங்கள் நிறைய உள்ளது அவற்றில். . .

- * தன்னைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளுதல்.
- * தன்னிடம் உள்ள நம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்வது எப்படி?
- * நமது உடல் வளர்ச்சியும்-மாற்றமும் பற்றி.
- * மனவளர்ச்சியின் போது நமது செயல்பாடுகள் நிதானமாக இருக்க வேண்டிய அவசியம் பற்றியும்,
- * நமது எதிர்பாலருடன் சகோதரத்துவத்துடன் கூடிய கண்ணியமான, ஒழுக்கமான பழக்கத்தின் மூலம் ஏற்படும் நல்ல மாற்றங்களின் மூலமே வளர்ச்சிகளை அடைய முடியும் என்பதை உணர்ந்து கொண்டு செயல்படத் தூண்டுதல்
- * திருமணம் என்பது வாழ்க்கையில் நடக்கும் ஒரு சடங்கும், சம்பிரதாயமும் அல்ல. இனவிருத்தி செய்து கொள்வதற்கான ஒரு வாய்ப்பும் அல்ல, விளையாட்டு அல்ல. இது வாழ்க்கையில் நல்லவைகளையும், சந்தோஷத்தையும் ஏற்படுத்தும் வகையில் அமைத்துக்கொள்ள நாம் திருமணத்தைப் பற்றி அறிவுபூர்வமாக சிந்தித்து நீண்டகால கண்ணோட்டத்துடன் புரிந்து கொள்வது அவசியம்.
- * ஒரு மனிதனை தீயபழக்கம் எப்படியெல்லாம் பாழாக்குகிறது, நிம்மதியை குலைக்கிறது என்பதை ஆராய்ந்து நாம் இவற்றிற்கு அடிமையாகாமல் இருந்தால் எவ்வளவு சாதிக்கலாம். எப்படிப்பட்ட நிம்மதியான வாழ்க்கையை வாழலாம். அனைவருக்கும் உதவும் வகையில் வாழலாம் என்று உணர்த்தும் வகையிலும் ஒரு வகுப்பு நடைபெறும்.

உபகரணம்-3

குழுவின் முன் பேசுவதற்கான தலைப்புகள் சில கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இதற்கு அதிகமான மாணவ மாணவியர் இருப்பின், ஒரே தலைப்பை ஒருமுறைக்கும் மேல் எழுதலாம்.

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1. என் அம்மா | 11. மிகவும் பிடித்தமான உடை |
| 2. எனக்குப் பிடித்த பாடல் | 12. மிகவும் விரும்பும் புத்தகம் |
| 3. எனக்குப் பிடித்த தலைவர் | 13. நான் அதிகமாக நேசிப்பவர் |
| 4. என் வீட்டில் மிகவும் பிடித்தவர் | 14. பிடித்த நடிகை |
| 5. எனக்கு மிகவும் பிடித்த நடிகர் | 15. பிடித்தமான குழம்புகள் |
| 6. எனக்கு மிகவும் பிடித்த உணவுகள் | 16. பிடித்தமான நிறம் |
| 7. எங்கள் கிராமத்தில் உள்ள கோயில்கள் | 17. பிடித்தமான விலங்கு |
| 8. நான் விரும்பும் பொருட்கள் | 18. நான் விரும்பும் பறவை |
| 9. எனக்கு மிகவும் பிடித்த கதை | 19. நான் விரும்பும் வாகனம் |
| 10. பிடித்த இசை அமைப்பாளர் | 20. என் மாமா |

செயல்-2

(30 நிமிடம்)

குழுவின் முன் பேசுவது

குழுவின் முன் பேசுவதற்கு உகந்த சில தலைப்புகளை துண்டுக் காகிதங்களில் எழுதி ஒரு பெட்டியில் சுருட்டிப் போட்டு விட வேண்டும். பயிற்சிக்கு முன்னமே இது தயாராக இருக்க வேண்டும். (உபகரணம்-3 இல் உள்ளது போல்) மாணவர்கள் ஒவ்வொருவராக முன்வந்து பெட்டியில் உள்ள ஒரு காகிதத்தை எடுத்து எழுதப்பட்டுள்ள தலைப்பைப் பற்றி 2 நிமிடங்களுக்குள் சுருக்கமாகப் பேச வேண்டும் என்பதை இச்செயல் துவக்கத்தின் போதே நடத்துனர் மாணவ-மாணவியர்களுக்கு விளக்கி விட வேண்டும். பின்பு, அனைவரும் பேசியப்பின் இச்செயலை முடிக்க வேண்டும்.

உபகரணம்-4

உங்கள் வீட்டில் உள்ள பொருட்கள்

- | | |
|--|-----------------|
| 1. தீப்பெட்டி | 16. மாடு |
| 2. ஓலப்பாய் | 17. அறுவாள் |
| 3. தீபம் | 18. நிலப்பட்டா |
| 4. குடம் | 19. நகைகள் |
| 5. அம்மி | 20. பணம் |
| 6. சோத்துப் பாளை | 21. ஆடு |
| 7. குழம்புச்சட்டி | 22. அரிசி |
| 8. புத்தகம் | 23. கோழி |
| 9. தட்டு | 24. விறகு |
| 10. அகப்பை | 25. டி.வி. |
| 11. பெட்டி | 26. டம்ளர் |
| 12. சைக்கிள் | 27. கலப்பை |
| 13. குதிரை (உறை) | 28. கத்தி |
| 14. மண்வெட்டி | 29. துணிகள் |
| 15. சர்டிஃபிகேட்டுகள்
(பள்ளி மற்றும் அனுபவ சான்றிதழ்) | 30. புத்தகப் பை |

செயல்-3

(45 நிமிடம்)

குழுக்களில் செயல்படுவது- குழுவாக இணைந்து முடிவெடுப்பது

மாணவர்களை 4-5 குழுக்களாகப் பிரித்து உட்கார வைக்க வேண்டும். ஒரு குழு பார்வையாளராகவும், மற்ற குழுக்கள் செயல்படும் குழுக்களாகவும் அமைக்க வேண்டும். செயல்படும் குழுவினருக்கு “வெள்ள விளையாட்டு” என்று எழுதப்பட்ட அட்டையைப் படித்து விளக்க வேண்டும்.

கீழ்காணும் விளையாட்டு விளக்கத்தை 3 அட்டைகளில் எழுதி ஒட்டித் தயாராக வைத்துக்கொள்ளவும்.

வெள்ள விளையாட்டு

நீங்கள் உட்கார்ந்து இருப்பது தான் உங்கள் வீடு. இதில் நிறைய பொருட்கள் இருக்கின்றது. தொடர்ந்து மழைப் பெய்துக் கொண்டு இருக்கின்றது. சற்று முன்தான், ஏரி உடையப் போகிறது. இதனால் ஊரே மூழ்கிவிடும் அபாயம் இருக்கின்றது என்ற செய்தியை கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்கள். உடனடியாக வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டும் என்றால், நீங்கள் என்னென்ன பொருட்களை (உபகரணம் 4 இல் உள்ளவற்றில்) எடுத்துக்கொண்டு ஓடுவீர்கள்?

- * ஒவ்வொரு குழுவும் 15 நிமிடங்களுக்குள் குழுவாகச் சேர்ந்து முடிவெடுக்க வேண்டுமாறு கூறவேண்டும்.
- * 15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு அனைத்துக் குழுவினரும் ஒன்று கூட வேண்டும். செயல்பட்ட ஒவ்வொரு குழுவின சார்பிலும் ஒருவர், தங்கள் குழுவின அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்குப் பிறகு, பார்வையாளர் குழுவில் இருந்தவர்கள் தங்கள் கருத்துக்களைக் கூற வேண்டும்.

விவாதத்தை எழுப்ப. . .

1. குழுவாக செயல்படும் போது உங்களுக்கு எப்படி இருந்தது?
2. யார்-யார் முடிவெடுப்பதில் பங்கேற்றார்கள்? ஒன்றுமே பேசாமல் இருந்தவர்கள் யார்?
3. முடிவு எடுத்தவர்கள், மற்றவர்களின் கருத்துக்களைக் கேட்டுத் தெரிந்துக் கொண்டார்களா?
4. குழுவாக சேர்ந்து முடிவெடுப்பதில் ஏதும் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டனவா? என்றக் கேள்விகளை எழுப்ப வேண்டும்.

மையக் கருத்து

குழுவாக முடிவெடுப்பதில் பல பிரச்சினைகள் உள்ளன. ஒரு சிலர் அதிகமாக பங்கேற்பார்கள். ஆனால் மற்றவர்களை கலந்தாலோசிக்க மாட்டார்கள். வேறு சிலர் பங்கேற்காமல் மௌனம் சாதிப்பார்கள். ஒரு சிலரே பேசி முடிவெடுப்பது குழு முடிவாகாது. அனைவரின் கருத்தையும் கேட்டு கலந்தாலோசித்து முடிவெடுப்பதே ஜனநாயக ரீதியான முடிவாகும். இவ்வாறு செய்வதற்கான அனுபவம் கொடுப்பதை இப்பயிற்சியின் நோக்கமாகும்.

உபகரணம்-5

ஆரம்ப நிலை ஆய்வுப் படிவத்தில் இடம் பெற வேண்டிய கேள்விகள்

ஆரம்ப நிலை ஆய்வு படிவம்

1. பெயர், ஊர், விலாசம்
2. உங்கள் குடும்பத்தில் நீங்கள் எத்தனையாவதாக பிறந்தவர்? உடன் பிறந்தவர்கள் எத்தனை பேர்?
3. ஒரு குடும்பத்திற்கு எத்தனை குழந்தைகள் இருப்பது நல்லது? எத்தனை பெண்? எத்தனை ஆண்?
4. ஆண் குழந்தைகள் மட்டும் இருந்தால் குடும்பத்திற்கு சாதக பாதகங்கள் என்ன? பெண் குழந்தைகள் மட்டுமே இருந்தால் சாதக பாதகங்கள் என்ன?
5. ஆணுக்கும்/பெண்ணுக்கும் திருமணத்திற்கு உகந்த வயது என்ன?
6. வரதட்சனை வாங்குவது, கொடுப்பது பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்? ஏன்?
7. ஆண்-பெண் இருவரும் சமம் என்ற கருத்தைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?
8. சமுதாயத்தில் பெண்களுக்கு எதிராக நடக்கும் அநீதிகள் என்ன? இவை ஏன் நடக்கின்றன?
9. உங்களைப் போன்ற இளவயதினருக்கு என்னென்ன பிரச்சினைகளை சந்திக்க வேண்டி வருகின்றது?
10. உங்கள் உடல் செயல்பாடுகள் பற்றி தெரியும் விஷயங்களில் மூன்று எழுதவும்.

பெயர்:
பள்ளி:
நாள்:

* சில கேள்விகளை தேவைக்கேற்ப மாற்றியமைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆரம்ப நிலை ஆய்வு

(30 நிமிடம்)

மாணவ-மாணவியர்களின், ஆரம்ப நிலையைப் பற்றி அறிவதற்காக உபகரணம் 5 இல் உள்ள படிவத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். (25 நிமிடங்களுக்குள் எழுதச் சொல்ல வேண்டும்)

- * படிவம் தயாரிக்கும் போது ஒவ்வொரு கேள்விக்கு கீழேயும் பதில் எழுதுவதற்கு போதுமான இடம்விட்டு தயாரிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.
- * கேள்விப்படிவங்களை கொடுத்தப்பின் கேள்விகளைப் படித்து விளக்கமளிக்க வேண்டியது நடத்துனரின் பொறுப்பாகும்.
- * பூர்த்தி செய்யப்பட்ட ஆய்வுத் தாள்களை பொதுக்குழுவில் படித்துக் காட்ட வேண்டிய அவசியமில்லை.

செயல்-5

(10 நிமிடம்)

முடிவுரை

இவ்வகுப்பில் நடந்த விஷயங்களில் மனதைத் தொட்ட ஏதேனும் ஒன்றைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்படி சில மாணவ-மாணவியரைக் கேட்கவும். பிறகு, அடுத்த வகுப்பிற்கான தேதி, தலைப்பு இவற்றைக் கூறி விடை பெற்றுக் கொள்ளவும்.

வகுப்பு 2

தன்னைத்தான் அறிதல், தன்னம்பிக்கை வளர்த்தல்

நோக்கம்

1. தன்னைப் பற்றிய சிந்தனையைத் தூண்டுவது
2. தன்னம்பிக்கை என்றால் என்ன? இதை எவ்வாறு வளர்த்துக் கொள்வது என்று விளக்குவது.
3. வாழ்க்கை நெறியை நாமே தன்னம்பிக்கையுடன் வகுத்துக் கொண்டு சிறப்பான வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்ளும் முறைகளைக் குறித்து சிந்திக்கத் தூண்டுவது.

நேரம்: 120 நிமிடங்கள்

தேவைகள்

1. எண்ணிடமுள்ள 6 நல்ல குணங்கள் என்றத் தலைப்பில் துண்டு காகிதத்தில் (முழுத்தாளில் பாதி) ஒரு பக்கத்தில் 6 கட்டங்கள் உள்ள படம். அடுத்த

பக்கத்தில் என்னிடம் நான் மாற்றிக் கொள்ள விரும்பும் குணங்கள் 6 கட்டங்கள் போடப்பட்டது. (உபகரணம் 6ல் உள்ளபடி)

2. 6 கேள்விகள் எழுதப்பட்ட துண்டு அட்டை
3. தன்னம்பிக்கை என்றால் என்ன? என்று எழுதப்பட்ட சார்ட், ஸ்கெட்ச் பென்
4. தன்னம்பிக்கை என்பதற்கான உதாரணங்கள் எழுதப்பட்ட சார்ட்.
5. தன்னம்பிக்கையுடன் மறுப்பு தெரிவிப்பதற்கான நிகழ்ச்சிகள் எழுதப்பட்ட படக்கதைகள்.
6. மனப்பக்குவத்துடன் நடந்துக்கொள்ள. . . கருத்து பரிமாறும் விதம் பற்றி எழுதப்பட்டத் துண்டு அட்டைகள்.

செயல்-1

(45 நிமிடம்)

- அ. முதலில் ஏதாவது ஒரு பாடலைப் பாடி அல்லது ஒரு மாத காலத்தில் நீங்கள் மிகவும் சந்தோஷப்பட்ட நிகழ்ச்சியைக் கூறுங்கள் எனக்கேட்டு மாணவர்கள் மத்தியில் கலகலப்பை ஏற்படுத்த வேண்டும்.
- ஆ. வகுப்பு ஒன்றில் நடத்தயவற்றில் தெரிந்துக்கொண்ட பயனுள்ள கருத்துக்கள் (அ) புதிய விஷயங்கள் ஆளுக்கு இரண்டை சொல்ல வேண்டும். (இது சென்ற வகுப்பை நினைவுபடுத்துவதற்காக)
- இ. **அறிமுகம்:** இன்றைய பயிற்சிப் பற்றிய அறிமுகம் சுருக்கமாக-(உ.ம்)உயிருள்ள அனைத்து ஜீவராசிகளுக்கும் "நம்பிக்கை" என்பது மிகவும் அவசியம். அதிலும் மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் மற்றவர்கள் மீது வைக்கும் நம்பிக்கை, தன் மீது தானே வைக்க வேண்டிய தன்னம்பிக்கை அதன் மூலம் ஒவ்வொரு மனிதனும் அடையும் நன்மைகள், அடையப் போகின்ற பயன்களைப்பற்றியும் இப்பயிற்சியின் மூலம் தெரிந்துக் கொள்ளப் போகின்றோம்.
- ஈ. **என் குணங்கள் ஆய்வு**

என்னிடமுள்ள நல்ல குணங்கள். என்னில் நான் மாற்றிக் கொள்ள விரும்பும் குணங்கள் என்று எழுதப்பட்ட தாள்களை (உபகரணம்-6) அனைவருக்கும் தலா ஒவ்வொன்று கொடுக்க வேண்டும். பின்பு 2,3 நிமிடங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டு யோசித்து, தாளைப் பூர்த்தி செய்யுமாறு கூற வேண்டும்.

உபகரணம்-6

படிவத்தின் அமைப்பு

பக்கம் 1
என்னிடமுள்ள 6 நல்ல குணங்கள்

பக்கம் 2
என்னில் நான் மாற்றிக் கொள்ள விரும்பும் குணங்கள்

முதல் செயலை முடிக்கும் முறை

படிவத்தை எழுதி முடித்தப்பின் ஒரு சிலரை மட்டும் (10 பேர் வரை) நல்ல குணங்களையும் - மாற்றிக் கொள்ள நினைக்கும் குணங்களையும் படிக்க வைக்க வேண்டும். ஒரு சிலர் படித்தப்பின்,

1. உங்களிடம் நல்ல குணங்கள் உண்டானது எப்படி?
2. நல்ல குணங்கள் என்று எப்படி கண்டுபிடித்தீர்கள்?
3. நீங்கள் ஏன் சில குணங்களை மாற்றிக் கொள்ள நினைக்கிறீர்கள்?
4. எப்படி மாற்றப் போகிறீர்கள்?
5. உங்களால் மாற்ற முடியுமா? போன்ற கேள்விகளை நடத்துனர் மாணவர்கள் மத்தியில் கேட்பதன் மூலம் அவர்களின் சிந்தனைகள் தூண்டப்படும். இதன்

மூலம் மாணவர்களின் கருத்துக்களைக் கேட்டு பகிர்துக் கொண்டப்பின் இச்செயல்பாட்டை முடிக்க வேண்டும்.

உபகரணம்-7

தன்னம்பிக்கை என்றால் என்ன?

“ஒரு சார்ட்டு பேப்பரின் ஒருபுறம் தன்னம்பிக்கை என்றால் என்ன?” என்ற தலைப்பை மட்டும் எழுத வேண்டும்.

சார்ட்டின் மறுபுறம், கீழ்க்கண்டுள்ளது போல் குறிப்புகள் எழுதிக் கொள்ள வேண்டும்.

உபகரணம்-7 (அ)

தன்னம்பிக்கை என்றால். . .

1. நம்மிடமுள்ள திறன்களை ஆராய்ந்து அவற்றின் மீது நம்பிக்கைக் கொள்வது.
2. நம்மிடம் மாற்ற இயலாத, இயற்கையிலேயே அமைந்த குறைகளை ஏற்றுக் கொள்வது. (உ.ம். நிறம், தோற்றம் போன்றவை. .)
3. நமது குறை நிறைகளை நாமே ஏற்றுக் கொள்வது. நம்மை நாம் நேசிப்பது.
4. மனிதராகப் பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் இவ்வுலகில் ஒருபங்கு உள்ளதென்பதை உறுதியாக நம்புவது.
5. மற்றவர்களின் கணிப்பில் நாம் எப்படி இருப்பினும் நம்மைப் பற்றிய நமது கணிப்பில் மாறாமல் இருப்பது அதாவது மற்றவர்கள் மட்டம் தட்டினால் சோர்ந்து போகாமலும், மிகவும் புகழ்ந்தால் அகந்தை கொள்ளாமலும், ஒரே நிலையாக நிற்பது.
6. வெற்றி பெற்றாலும், தோல்வியைச் சந்தித்தாலும் தன் மீதுள்ள நம்பிக்கை மாறாமல் இருப்பது.
7. மற்றவர்களை மட்டம் தட்டாமல், மற்றவர்களோடு தன்னை ஒப்பிட்டுப் பார்க்காமல் சுய வளர்ச்சியில் கவனம் செலுத்துவது.

செயல்-2

(30 நிமிடம்)

தன்னம்பிக்கை என்றால் என்ன என்பதை கண்டறிதல்

“தன்னம்பிக்கை என்றால் என்ன?” என்று தலைப்பாக எழுதிய சார்ட்டை சுவரில் மாட்டி விட வேண்டும். மாணவர்களிடம், தன்னம்பிக்கை என்றால் என்ன? என்றக் கேள்வியை பதில்களை வரவழைக்கும் வகைகளில் கேட்க வேண்டும்.

(உ.ம்) அ. தன்னம்பிக்கை உள்ளவர் என்று நீங்கள் கருதும் நபர்கள் யார் யார்? ஏதனால் அவ்வாறு கருதுகிறீர்கள்?

ஆ. எம்மாதிரி இருந்தால் ஒருவரை தன்னம்பிக்கை உள்ளவர் என்று கணிப்பீர்கள் போன்ற கேள்விகள். . .

மாணவர்கள் கூறுவன அனைத்தையும் சார்ட்டில் எழுதிக் கொள்ள வேண்டும்

பின் சார்ட்டைத் திருப்பி அதில் உள்ள குறிப்புகளை (உபகரணம் 7 (அ) வில்) படித்து விளக்கி இவை “தன்னம்பிக்கை” என்பதற்கு உதாரணங்கள் எனக் கூறி விவாதிக்கலாம் வேறு கருத்துக்களையும் கேட்டு எழுதவும் செய்யலாம்.

உபகரணம்-8

(45 நிமிடம்)

செயல் -3

தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தல்-தன்னம்பிக்கையுடன் மறுப்பு தெரிவித்தல்

நிகழ்ச்சி 1

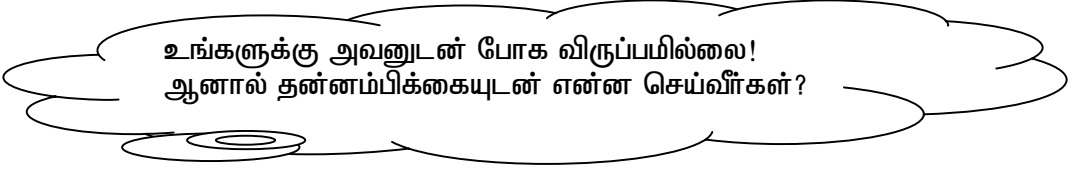
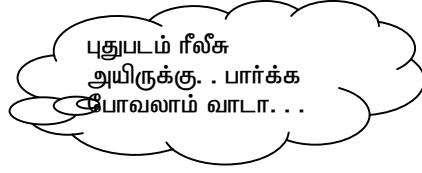
நீங்கள் 5 பேர்கள் உற்ற நண்பர்கள். மற்ற நான்கு பேர்களைவிட நீங்கள் படிப்பில் கவனமாக இருப்பீர். சென்ற முறை நடந்த காலாண்டு தேர்வில் உனது நண்பர்கள் காப்பிடிக்க நீங்க உதவில்லை, மீண்டும் நாளை அரையாண்டு தேர்வு. . .



“காப்பியடிக்க உதவுவது தவறு என்று உங்கள் மனதுக்கு தோன்றுகிறது, இது போன்ற தருணத்தில் தன்னம்பிக்கையுடன் எப்படி மறுப்பீர்கள்?

நிகழ்ச்சி-2

உங்கள் நண்பர் சினிமா பார்ப்பதில் ஆர்வமுள்ளவர், நீங்களும் வகுப்பை மட்டம் போட்டுவிட்டு அவருடன் சினிமாவிற்கு போய் இருக்கிறீர். சென்றமுறை இந்த விஷயம் அப்பாவிற்கு தெரிய, அடித்து கண்டித்தார். இன்று மீண்டும் உங்கள் நண்பர் வந்து. .



நிகழ்ச்சி-3

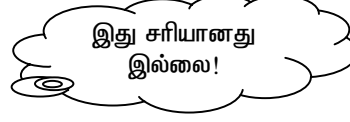
நீங்கள் டியூஷன் கிளாசுக்குப் போய்வருகிறீர்கள். ஆனால் இன்று ஏதோ காரணத்தினால் பஸ் ஸ்ட்ரைக், இருட்டிவிட்டது. நீங்கள் அடிக்கடி பார்த்த நபர் ஆனால் உங்களுக்கு நல்லவராகத் தோன்றாதவர். . .



எனக் கூப்பிடுகிறார், அவருடன் செல்ல உங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை எப்படி மறுப்பீர்கள்?

நிகழ்ச்சி-4

உங்கள் தோழி ஒரு வாலிப ஆணிடம் பழகுகிறாள் அவரைச் சந்திக்க உங்களை தன்னுடன் வர அழைக்கிறார். .



இந்த நிலையில்
தன்னம்பிக்கையுடன்
மறுப்பு எப்படி
தெரிவிப்பீர்கள்?
?
?

செயல்களை நடத்துவதற்கான ஆலோசனைகள்

உபகரணம் 8 இல் கண்டுள்ள நான்கு நிகழ்ச்சிகளை கதையாக படக்கதையாக அட்டையில் ஒட்டிக் கொள்ளவும். மாணவ மாணவியரை 4 குழுக்களாகப் பிரித்து ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிக்கும் தக்க முடிவு காணச் சொல்லவும். 15 நிமிடங்கள் குழுவாக செயல்பட்டப் பிறகு அனைவரும் ஒன்று கூடி, ஒவ்வொருவரும் தாங்கள் எடுத்த முடிவைக் கூற வேண்டும்.

மாணவர்களுக்கு நடத்துனர் கீழுள்ள கருத்துக்களை விளக்கி இதன்படி நடக்க கூற வேண்டும்:

1. உங்கள் கண்ணோட்டம்/பிரச்சனையைத் தெளிவாக விளக்குங்கள்
2. உங்களது மாற்றுக் கோரிக்கையை முன் வையுங்கள்.
3. உங்கள் கோரிக்கையைப் பற்றி அடுத்தவர் என்ன நினைக்கிறார் என்று கேட்டு தெரிந்துக்கொள்ளுங்கள்.
4. அவரது பதில் இருவருக்கும் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக இருப்பின், நன்றிக் கூறி விடை பெறவும்.

5. அவர் நீங்கள் கூறுவதை ஏற்க மறுத்தால்/அச்சுறத்தினால் பின்வாங்காமல் சுமுகமாக இதைத் தீர்க்க இயலாததற்கு வருத்தம் தெரிவித்து விடை பெறவும்.

கீழுள்ள கருத்துக்களை வலியுறுத்தவும்

மனப்பக்குவத்துடன் நடந்துக் கொள்ள..

1. மற்றவர்களை மட்டம் தட்டாமல் நமது உரிமைகளை நிலை நாட்டுவது.
2. உனக்கு சரியென்றும் இதனால் மற்றவர்களுக்கு பிரச்சனை இல்லை என்றும் தோன்றுவதைச் செய்வதற்கான தைரியம்.
3. தன் செயலுக்கு தானே பொறுப்பேற்றுக் கொள்வது. மற்றவர்கள் இழுத்த இழுப்பிற்கு போகாமல் இருப்பது.
4. விதியைக் காரணம் காட்டாமல் தனது பிரச்சனைகளுக்கு ஆக்கப்பூர்வமான தீர்வு காண்பது.
5. கருத்து வேறுபாடுகள் இருப்பினும் அதைக் கோபப்படாமல் வெளியிடுதல். மற்றவர்களுடைய கருத்துக்கு மதிப்புக் கொடுத்தல்.

தன்னம்பிக்கையுடன் கருத்துக்களை பரிமாறும் விதம்

1. நேருக்கு நேர் பார்த்து, கண்களை சந்தித்துப் பேசுவது.
2. இருகால்களையும் ஊன்றி நிற்பது, சாதாரணமாக உட்காருவது.
3. மென்று முழுங்காமல் தெளிவாகப் பேசுவது.
4. கைகளைக் கொண்டு வேறு ஏதும் செய்துக் கொண்டில்லாமல் இருப்பது.

முடிக்கும் முறை

தனக்குத் தெரியாததை ஒப்புக் கொள்ள மனப்பக்குவமும், தான் செய்த தவறுகளை ஒப்புக் கொள்ளும் தைரியமும் ஆகியவற்றை கௌரவக் குறைவாக நினைக்காமல் இருப்பது. தன்னம்பிக்கையை வளர்ப்பதற்கான/தன்னம்பிக்கையுடன் மறுப்பு தெரிவிப்பதற்கான உயர்ந்த மன வளர்ச்சியை வளர்த்துக் கொள்வதும் அவசியம் எனக் கூறி முடிக்க வேண்டும்.

வகுப்பு-3

நானும் எனது தோற்றமும்

நமது உடலும் செயல்பாடுகளும்-ஓர் அறிமுகம்

நோக்கம்

1. தனது தோற்றத்தைப் பற்றி தன்னம்பிக்கையுடன் சிந்திக்கக் கற்பித்தல்.
2. உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மற்றும் இன உற்பத்தி குறித்து தெரிந்துக் கொள்ளுதல்.
3. வாலிப வயதில் நமது உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மற்றும் இன உற்பத்திப் பற்றி அறிய உதவுவது.

நேரம்: 130 நிமிடங்கள்

தேவைகள்

1. முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி-1
2. எழுதக் கூடிய காகிதம் 50-60 (வெள்ளைத் தாள்)
3. உடலைப் பற்றிய கேள்வித்தாள் (அனைத்து மாணவர்க்கும்)
4. நமது உடலும் செயல்பாடுகளும் புத்தகம்-10 *
5. சார்ட்-2, ஸ்கெட்ச் பென்-1
6. சிறு அட்டைப்பெட்டி (Post Box – போஸ்ட் பாக்ஸ்)-1
7. கைக்குட்டை

இந்த வகுப்பை ஆண்-பெண் தனித்தனியே பிரித்து நடத்த வேண்டியது அவசியம்

* நமது உடலும் செயல்பாடுகளும் புத்தகம், ஞ்சக்கின் வெளியீடு, எனவே இதை எங்களிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

செயல்-1 (45 நிமிடங்கள்)

நானும் எனது தோற்றமும்

- அ. முகம்பார்க்கும் கண்ணாடியை வரிசையில் அனுப்பி ஒவ்வொருவராக பார்க்கச் சொல்ல வேண்டும். பார்த்துவிட்டப்பின் உங்களுடைய முகத்தில் உங்களுக்கு பிடித்த, பிடிக்காத பாகம் எது?-எனக் கேட்க வேண்டும்.

ஒவ்வொருவரும் தனக்குப் பிடித்த, பிடிக்காத பாகங்களைக் கூறுவார்கள். சிலர் நானே எனக்குப் பிடிக்கவில்லை என்றுக் கூடக் கூறுவார்கள். ஆனால் நாம் அவர்களின் கருத்துக்களுக்கு எந்த பதிலும் கூறாமல் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆ. அடுத்தபடியாக, நடத்துனரில் ஒருவர் அல்லது மாணவர்களில் ஒருவர் சாமி சிலை போல் கை, கால்களை வைத்துக் கொண்டு நிற்க வேண்டும்.

மாணவர்களிடம் “இது உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்தமான கடவுள்”. இந்தக் கடவுள் உங்களுக்கு ஒரு வரம் தருகின்றேன் என்கிறது. அதாவது கொடுக்கப்படும் அந்த வரத்தின் மூலம் உங்கள் உடலில் ஏதாவது ஒரே ஒரு மாற்றம் ஏற்படுத்த முடியும். நீங்கள் என்ன மாற்றம் வேண்டும் என்று கேட்பீர்கள்? எனக் கேட்க வேண்டும்.

மாணவர்கள் பல்வேறு விதமான அதாவது தன்னுடலில் தனக்குப் பிடிக்காத பாகத்தை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்றுக் கூறுவார்கள். அனைவரும் சொன்ன பிறகு:

இங்கு பார்த்தபடி, அனைவருக்குமே தனது தோற்றத்தில், பிடித்த சில அம்சங்கள் உள்ளன. பிடிக்காத அம்சங்களும் உள்ளன. இயற்கையாக நமக்குக் கிடைத்த தோற்றத்தை பேணி பாதுகாப்பது அவசியம் . . . வெளித் தோற்றத்திற்கு உண்மையில் யாரும் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை. இன்று நாம் செய்யப்போகும் அடுத்த செயலில் இதைப் பார்க்கலாம் என்றுக் கூறி அடுத்த செயலுக்குச் செல்ல வேண்டும்.

இ. “கண்களை மூடிக்கொண்டு, உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த நபர் ஒருவரை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்” என்று மாணவ மாணவியரிடம் கூறவும். ஓரிரு நிமிடங்களுக்குப் பிறகு கண்களைத் திறக்கும்படி கூறவும். பிறகு, ஒவ்வொருவராக தனக்கு அந்த நபரை ஏன் பிடித்திருக்கிறது என்று காரணங்களை கேட்க வேண்டும். பயிற்சியாளர் இவற்றை கரும்பலகையில் எழுதிக் கொண்டே வர வேண்டும்.

அனைவரும் கூறி முடித்த பின், ஒருவரை மற்றவர் விரும்ப, உதவி செய்யும் குணம், அன்பு செலுத்துதல், நன்னடத்தை, சுத்தம், நல்ல எண்ணம் மற்றும் செயல் போன்று நிறையக் காணரங்கள் இருக்கின்றது. பார்க்க அழகாக இருப்பது மிகவும் முக்கியமான ஒன்றல்ல என விளக்கி ஒரு தெளிவை ஏற்படுத்தி முடிக்க வேண்டும்.

செயல்-2

(10 நிமிடம்)

முடிச்சு அவிழ்க்கும் விளையாட்டு

குழுவில் கலகலப்பும் சந்தோஷமும் ஏற்படுத்த கீழ்க்கண்ட செயலைச் செய்யவும்

அனைத்து மாணவர்களையும் வட்டமாக நிற்க வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் வேறு இருவருடைய கைகளைப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். அதாவது தனதருகில் இடது பக்கம் உள்ளவரின் இடது கையை தனது வலது கையாலும், வலது பக்கம் உள்ளவரின் வலது கையை இடது கையாலும் “ஓ” போல் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் (படத்தில் உள்ளது போல) கைகளை விடாமல் வட்டத்தின் மூலம்

ஏற்பட்ட முடிச்சை அவிழ்க்க வேண்டும். இவ்வாறு 5,6 முறைகள் செய்யலாம். இப்படி செய்வதின் மூலம் சந்தோஷம், புத்துணர்வு பெற முடியும்.

உபகரணம்-10

தன் உடலைப் பற்றிய கருத்து கணிப்பு

1. எது போன்ற இடங்களில் குளிப்பீர்கள்?
2. தினம் தினம் குளிக்க வேண்டுமா? ஏன்?
3. தீட்டு வந்த மூன்றாம் நாள் தான் குளிக்க வேண்டும் என்று கூறுவது பற்றி உங்கள் கருத்து, பிரச்சனைகள் என்ன?
4. ஈரத்துணியை எப்படி பராமரிப்பது?
5. தீட்டுத் துணிகளை எப்படி பராமரிப்பது?
6. தீட்டாக இருக்கும் போது கைக்குழந்தைகளை தூக்கக்கூடாது என்பதைப் பற்றி என்ன நினைக்கின்றீர்கள்?
7. தீட்டாக இருக்கும் போது நாய்க்கு சாதம் வைக்கக் கூடாது என்கின்றார்களே ஏன்? இது சரிதானா?
8. தீட்டாக இருக்கும் போது சாமி படங்கள் உள்ள இடத்திற்கு போகக் கூடாது என்பது பற்றி என்ன நினைக்கின்றீர்?
9. வயதுக்கு வந்தப் பெண்கள் கருத்தரிப்பதற்கான வாய்ப்பைப் பெற்று விடுகின்றார்களா? இல்லை வயதுதானா?
10. கருப்பை பெண்களுக்கு எந்த இடத்தில் உள்ளது?
11. உடன் பிறந்த ஆண்கள் (அண்ணன்/தம்பி) இருக்கும் பெண்கள் ஜட்டி அணியக் கூடாது என்கிறார்களே இது பற்றி உங்கள் கருத்து?

தேவைக்கேற்ப கேள்விகளை மாற்றியும் அமைக்கலாம்.

செயல் 3

(30 நிமிடம்)

1. உபகரணம் 10இல் உள்ள கேள்வித்தாளைக் கொடுத்து ஒவ்வொரு கேள்வியையும் படித்து விளக்கியப் பின் 20 நிமிடங்களில் பதில் எழுதி வாங்க வேண்டும்.
2. கேள்விகளுக்கு பதில் எழுதி முடித்ததும் ஒரு கேள்விக்கான பதில்களை இருவர் கூறுவதென மொத்தம் 20 முதல் 22 நபர்கள் வரை படிக்கக் கேட்டு, அவர்களுக்கு சரியான விடைகளைக் கூறுவதுடன் பாதுகாப்புப் பற்றியும் கூற வேண்டும்.
3. மாதவிலக்கின் போது மேற்சொன்ன கருத்துக்களில் தவறானவற்றை வழியினை சுட்டிக்காட்டுவது மிகவும் அவசியம்.
4. மாதவிலக்கின் போது துணிகளை எப்படி மடித்து வைத்தால் நல்லது, பாதுகாப்பானது, வசதியானது என்று ஒரு கைக்குட்டையைக் கொண்டு மடித்துக் காட்ட வேண்டும். 2,3 மாணவிகளை அழைத்து செய்து காட்டும் படி கூற வேண்டும்.
5. பின்னர், பொதுவாக மாதவிலக்கின் போது பாதுகாப்புடன் இருப்பதின் அவசியத்தை விளக்கி முடித்துக்கொள்ளலாம்.

செயல்-4 (45 நிமிடம்)

நமது உடலும், செயல்பாடுகளும்-ஓர் அறிமுகம்

- * மாணவர்களை 5 பேர்கள் கொண்ட சிறு சிறு குழுவாக பிரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- * ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் "நமது உடலும் செயல்பாடுகளும்" புத்தகம் மற்றும் ஒவ்வொரு நபருக்கும் ஒரு வெள்ளைத்தாள் கொடுக்க வேண்டும்.
- * ஒவ்வொரு குழுவினரும் தனித்தனியே உட்கார்ந்து புத்தகத்தைப் படிக்க வேண்டும். ஐந்து நபர்களும் தலா ஒரு சில பக்கங்களைப் படிக்கலாம். மற்றவர்கள் கவனமாகக் கேட்க வேண்டும்.
- * பின், இதன் மூலம் ஏற்படும் சந்தேகங்கள்/கேள்விகள்/புரியாத விஷயங்களை வெள்ளைத்தாளில் எழுதி, வைக்கப்பட்டிருக்கும் போஸ்ட் பாக்ஸில் (Post Box)போட வேண்டும்.
- * போஸ்ட் பாக்ஸில் (Post Box) வந்து சேர்ந்த சந்தேகங்கள்/கேள்விகளுக்கு பயிற்சியாளர் விடையளித்து முடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வகுப்பு 4

1. நட்பு-உறவுமுறைகள்
2. மற்றவர்களிடம் பழகும் முறைகள் (பெற்றோர்கள் / பெரியவர்கள் / சமவயதினர்)

3. சமுதாயத்தில் பெண்கள் நிலை

நோக்கம்

1. நட்பு என்றால் என்ன? அவற்றின் எல்லைப் படிசளை அறிதல்
2. வாலிப வயதில் பெரியவர்களோடு ஏற்படும் கருத்து வேறுபாடுகளை பக்குவமாக அணுகக் கற்றல்.
3. இச்சமுதாயத்தில் பெண்கள் எப்படி மதிக்கப்படுகின்றார்கள்? இவற்றைத் தடுக்க என்னென்ன வழிமுறைகள் உள்ளன என்பதைக் குறித்து சிந்திக்கத் தூண்டுதல்.

நேரம் 150 நிமிடங்கள்

தேவைகள்

1. நட்பு என்றால் என்ன? என்பதற்கான மூன்று கேள்விகள் எழுதப்பட்ட வெள்ளைத்தாள்கள். (உபகரணம்-11)
2. "நானும் என் உலகமும்" என்பதற்கான வெள்ளைத்தாளின் தயாரிப்பு (உபகரணம்12)
3. துண்டு சார்டில் எழுதப்பட்ட தொடர் கதைகளுக்கான முன் வடிவம்.
4. முடிவு என்ன என்பதற்கு சரியா? தவறா? படிவம்.
5. சார்ட் 1, ஸ்கெட்ச் பென்-1

உபகரணம் 11

நட்புக்கான கேள்விகள்

1. ஒருவர் உங்களுக்கு நண்பர் என்று எப்படித் தெரிந்துக் கொள்வீர்கள்?
2. ஒரு நண்பரிடமிருந்து நீங்கள் என்னென்ன எதிர்ப்பார்க்கின்றீர்கள்?
3. நட்பில் பல வகை உண்டா? உண்டெனில் உதாரணம் என்ன?

செயல் 1

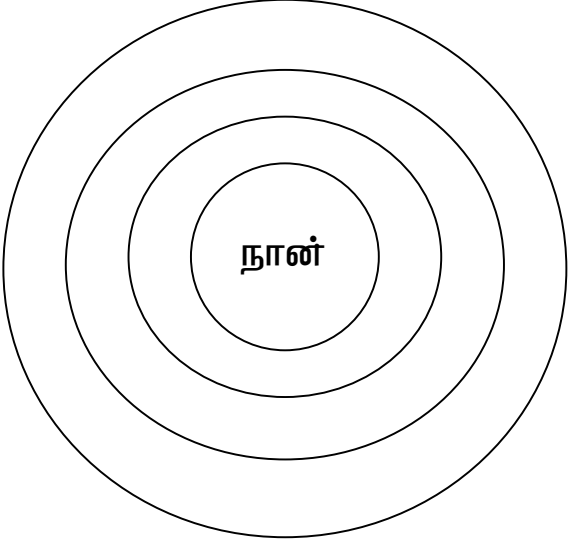
(30 நிமிடம்)

நட்பு என்றால் என்ன?

- அ. நட்பு என்றால் என்ன? என்று மாணவர்களைக் கேட்டு கரும்பலகை அல்லது சார்ட்டில் எழுதிக் கொள்ள வேண்டும்.
- ஆ. மாணவர்களை 5-6 நபர்கள் அடங்கிய சிறு சிறு குழுக்களாக பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் உபகரணம் 11 இல் உள்ள மூன்று கேள்விகள் எழுதப்பட்ட வெள்ளைத் தாள் ஒன்றையும், கொடுக்க வேண்டும். பின், கேள்விகளை மிகவும் சிந்தித்து அதற்கான பதில்களை எழுதி வைக்க வேண்டும். (தேவையெனில் நடத்துனர் கேள்விகளை படித்து விளக்கி கூறுவது நலம்).
- இ. சிறுக்குழுக்களில் எழுதப்பட்ட பதில்களை பொதுக்குழுவில் படிக்கச் சொல்லி அவற்றை நடத்துனர் தொகுத்து விளக்கி முடிக்க வேண்டும்.

உபகரணம் 12

நான் என உலகமும்

<p>எனக்கு மிகவும் நெருக்கமானவர்கள்</p> <ol style="list-style-type: none">1.2.3.4.5.6.7.	
---	--

அனைவருக்கும் இது போன்று (நானும் என் உலகமும்) வரைந்த
தாள்கள் ஒவ்வொன்று கொடுக்க வேண்டும்.

செயல் 2

(45 நிமிடங்கள்)

நானும் என் உலகமும்

விளக்கம்

ஒவ்வொரு மாணவ மாணவியருக்கும் உபகரணம் 12இல் உள்ளது போன்ற ஒரு
தாளாகக் கொடுக்கவும். பின் கீழ்க்கண்ட விளக்கம் அளிக்கவும்.

1. உங்கள் வாழ்க்கையில் மிகவும் முக்கியமான பங்கு வகிப்பவர்களை எனக்கு மிகவும்
நெருக்கமானவர்கள் என்று வரிசை எண் கொடுக்கப்பட்ட இடத்தில் முதலில் எழுதிக்
கொள்ளுங்கள்.
2. பின், உங்களுக்கு இவர்கள் எவ்வளவு நெருக்கமானவர்கள்? என்பதை அருகில்
உள்ள வட்டங்களில் குறியுங்கள் எனக் கூற வேண்டும்.

தாள்களைப் பூர்த்தி செய்தப்பின், பொதுக்குழுவில் 5-6 நபர்களை எழுப்பி அவர்கள்
குறிப்பிட்டுள்ள நெருக்கமானவர்களின் பட்டியலை படிக்கச் செய்த காரணத்தைக்
கேட்கவும். இச்செயலின் மூலம் என்ன தெரிந்து கொண்டீர்கள்? என்று கேட்டு,
தொகுத்துக் கூறி முடித்துக் கொள்ளவும்.

உபகரணம்-13

முடிவு என்ன?

கதை-1

தன் குடும்பத்தில் படித்தவர்கள் யாரும் இல்லை என்பதால்
முருகனின் அப்பா தன் மகனை நிறைய படிக்க வைக்க வேண்டும்,
என்கின்ற ஆசையால் கூலி வேலை செய்து அதில் வரும் சொற்ப
வருமானத்திலும் படிக்க வைத்தார்.

கடந்த ஆண்டு 8 ஆம் வகுப்பில் பெயிலாகிவிட்டான் முருகன்-
அதனால் அவனின் தந்தை கோபத்தில் நீ என் கண்முன்னாலே வரா தே
எங்கேயாவது போய் செத்து தொலை. . நான் இவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு
கடனை உடனை வாங்கி படிக்க வைத்து என்ன புண்ணியம், உன்னை
படிக்க வைக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டேன் என் புத்தியை. . இப்படி
பலவாராக திட்டினார். . முருகனின் மனதில் உறுதி ஏற்பட்டது. . . .

<p>எப்படியாவது கஷ்டப்பட்டு.. என் மகனை படிக்க வைக்கணும்!</p>	<p>நம்ம குடும்பத்தில் யாரும் படிக்கல. . நீயாவது படித்து பெரிய ஆளா ஆகணும்!</p>
<p>அப்பா நான் பெயிலாயிட்டேன்!</p>	<p>இனிமே என் மூஞ்சிலே முழிக்காதே எங்கயாவது போயி செத்து தொலை!</p>

உபகரணம் 14

முடிவு என்ன?

கதை-2

சாந்திக்கு எப்பொழுதும் படிப்புதான் காலையில் 5 மணிக்கு எழுந்து படிப்பாள் , 8 மணிக்கு மேல் அவசர அவசரமாகக் கிளம்பி பள்ளிக்குப் போய் விடுவாள். மாலை 5 மணிக்கு பள்ளிவிட்டு வீட்டுக்கு வந்த 10 நிமிடத்தில் படிக்கத் துவங்கிவிடுவாள். படிக்க ஆரம்பித்தால் நேரம்போவதே தெரியாது. பள்ளியில் படிப்பில் முதல் மாணவியாக தேர்வு செய்யப்பட்டு பெரும் பரிசுகளை அம்மாவிடம் காட்டி சந்தோஷப்பட ஆசை, ஆனால் ஒருமுறை அப்படி காட்ட அம்மா ஆமாம் இதனால் என்ன பிரயோசனம்! என்றாள். இதனால் வேதனைப்பட்டால் சாந்தி.

சாந்தியின் அம்மா தனியாகவே அனைத்து வேலைகளையும் செய்வதால் மகள் தன்கூட வேலை செய்ய மாட்டேன் என்கின்றாளே என்கின்ற வருத்தம். இதனால் "நீ படித்தது போதும். வந்து கூட மாட வேலையை பார்", என்பார். இதனால் சாந்திக்கும் அவள் அம்மாவுக்கும் சதா தகராறுதான். . நேற்று அம்மா ரொம்பவேத் திட்டிவிட்டாள். .

இந்த வருஷம்
பள்ளியில் முதல்
மாணவியாக வரணும்!

எவ்வளவு வேலை இருக்கு
எப்ப பார்த்தாலும் படிப்பு
போய் வேலையை செய்யு!

செயல்-3

முடிவு என்ன?

(குழுக்களாகப் பிரித்து கதையை முடித்தல்)

-நடத்தும் முறை-

இரண்டு கதைகளை (உபகரணம் 13,14-இல் உள்ளது போல்) சிறு சார்ட் அட்டைகளில் 6 முதல் 8 அட்டைகளில் (ஒரு கதை 3 அட்டை, வேறு கதை 3 அட்டை என்பது போல்) ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் கொடுக்க வேண்டும். இத்துடன், கதையை நிறைவு செய்வதற்கு வெள்ளைத்தாள் ஒன்றையும் முதல் கதை அட்டை 1, இரண்டாவது கதை அட்டை 1 என்று ஒரு குழுவிற்கு இரண்டு அட்டைகள் கொடுக்க வேண்டும்.

விளக்கம்

இந்தக் கதைகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால் இதை குழுவில் தான் முடிக்கக் வேண்டும். அப்படி முடிக்கும் போது நீங்கள் கவனிக்க வேண்டியவை

1. கதையைச் சுருக்கமாக முடிக்க வேண்டும்.
2. பிரச்சனைக்கு உடனடியாக தீர்வு காணப்பட வேண்டும். எதிர்காலத்தில் எப்பொழுதோ நடக்கும் தீர்வுகளைச் சொல்லக் கூடாது.
3. முடிவு, இருதரப்பினரும் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியவகையில் சுமுகமானதாக இருக்க வேண்டும் என மாணவர்களிடம் விளக்கமாக கூறிவிட வேண்டும்.

முடிக்கும் முறை (உ.ம்)

பெற்றோர்கள் பல்வேறு பிரச்சனைகளுடன் வாழ்க்கை நடத்துகின்றார்கள். பிள்ளைகள்தான் விரும்பும்படி நடந்துக்கொள்ளவில்லை என்று அவர்கள் ஆதங்கத்தை வெளிக்காட்டுகிறார்கள். அது கோபமாகவும் வெளிப்படுகிறது. இதை நாம் அவர்கள் தரப்பிலிருந்து புரிந்துக் கொள்ள முற்பட வேண்டும். அதே நேரம், பிள்ளைகளாகிய நீங்கள் வாயில்லாப் பூச்சிகளாக இருக்க வேண்டும் என்பதும் இல்லை.

உணர்ச்சி வசப்படாமல், ஆக்கபூர்வமான முடிவெடுத்து இதை தன்னம்பிக்கையுடன் பெற்றோரிடம் பகிர்ந்துக் கொள்ளலாம். இப்படிப் பகிர்ந்துக்கொள்வதின் மூலம் பல்வேறு கருத்து வேறுபாடுகளையும், அவரவர்க்கு உள்ள பிரச்சனைகளையும், கஷ்டங்களையும் புரிந்துக் கொண்டு அதன்படி நடந்துக்கொள்ள உதவியாக இருக்கும் எனக் கூறி முடிக்கலாம்.

உபகரணம்-15

சமுதாயத்தில் பெண்கள் நிலை

(சரியா? தவறா? என்று () செய்யவும்)

1. பெண்களைவிட ஆண் அதிகம் படிக்க வேண்டும் -சரி/தவறு
2. ஆண்/பெண் இருவருக்குமே சமையல் வேலையில் சமபங்கு இருக்க வேண்டும் -சரி/தவறு
3. ஆண்களால் குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ள முடியாது -சரி/தவறு
4. பெண்கள் இரவு ஷிப்ட்டுகளில் வேலை செய்யக்கூடாது -சரி/தவறு
5. பெண்கள் நேரத்தோடு எழுந்திருக்க வேண்டும். ஆண்களுக்கு அது தேவையில்லை. -சரி/தவறு
6. ஆண்கள் அறிவுபூர்வமானவர்கள் பெண்கள் உணர்ச்சி பூர்வமானவர்கள் -சரி/தவறு
7. பெண்களைவிட ஆண்கள் அதிகம் சம்பாதிக்க வேண்டும் -சரி/தவறு
8. பெண்கள் தன் இஷ்டப்படி செலவு செய்யக் கூடாது. -சரி/தவறு
9. பெண்கள் சத்தம் போட்டு சிரிக்கக் கூடாது -சரி/தவறு
10. ஆண்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும் வீடு திரும்பலாம் ஆனால் பெண்கள் விளக்கு வைக்கும் முன் வந்துவிட வேண்டும் -சரி/தவறு
11. இரவு நேர வேலைகளில் பெண்கள் ஈடுபடக் கூடாது. -சரி/தவறு
12. ஆண்கள் அழக்கூடாது. -சரி/தவறு

செயல்-4

சமுதாயத்தின் பெண்கள் நிலை

- * படிவத்தை அனைவருக்கும் கொடுத்து அவற்றை தனித்தனியாக பூர்த்தி செய்யுமாறு கூற வேண்டும். (உபகரணம் 15 இல் உள்ளதை)
- * கேள்விகளை மாணவ-மாணவியருக்கு படித்து புரிய வைக்க வேண்டும்.
- * தனி சார்ட் அல்லது கரும்பலகையில் 12 கேள்விகளுக்கும் கிடைக்கும் பதில்கள் அடிப்படையில் மதிப்பெண்கள் போட வேண்டும்.
- * ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் கிடைக்கும் மதிப்பெண்கள் அடிப்படையில் சமுதாயத்தில் பெண்கள் நிலை எப்படி உள்ளது என்பதை கலந்துரையாடல் மூலம் நடத்தி/விளக்கி முடிக்க வேண்டும்.

செயல்-5

(15 நிமிடம்)

பெண்களைப் பற்றிய பழமொழிகள்

- * பெண்களைப் பற்றிய பழமொழிகளைச் சொல்லுமாறு மாணவ-மாணவியர்களிடம் கூற வேண்டும். உதாரணத்திற்கு ஒரு பழமொழியைக்கூட சொல்லிக் காட்டலாம்.
- * சார்ட் அல்லது கரும்பலகையில் அவரவர் கூறும் பழமொழிகளை எழுதிக் கொள்ள வேண்டும்.
- * பின்பு, இதுவரைக் கூறப்பட்ட பழமொழிகளில் எத்தனை நல்லவை? எத்தனை கெட்டவை என்று ஒவ்வொரு பழமொழியையும் ஆராய்ந்து அவை கூறும் நல்ல, கெட்ட கருத்துகளை ஆராய வேண்டும்.
- * பெண்களின் வளர்ச்சிக்குத் தடையாகவும் மட்டம் தட்டுவதாகவும்-உரிமையை அழிப்பதாகவும் உள்ளது என்பதையும் விளக்கி முடிக்க வேண்டும்.

வகுப்பு-5

எதிர்பாரோடு கண்ணியமாக நடந்துகொள்ளும் முறைகள்

நோக்கம்

1. நம்மில் பல வேற்றுமைகள் இருந்தாலும், இவை ஏற்றத்தாழ்விற்கு அடிப்படையாகாது என்ற கருத்தை உணர்த்துவது.

2. வாலிய வயது ஆண்-பெண் ஒருவருடன் ஒருவர் பழகும் முறைகளைக் குறித்து நாம் பல சாராரிடம் இருந்து கற்பதை ஆராய்ந்து பார்த்து, நமக்கு உகந்த வழிமுறைகளை வகுத்துக்கொள்வது.

நேரம்: 120 நிமிடம்

தேவைகள்

1. நம்மிடையே உள்ள ஒற்றுமை-வேற்றுமைகள் என எழுதப்பட்ட சிறு அட்டைகள் (செயல் 1க்கு)
2. சார்ட்-5 (செயல் 2க்கு)
3. ஸ்கெட் பென்கள் 5 (செயல் 2க்கு)
4. "காதலில் வெற்றி வாழ்க்கையில் தோல்வி-காதலில் வெற்றி வாழ்க்கையில் வெற்றி" என்கின்ற தலைப்பில் இரண்டு கதைகள் (செயல் 3க்கு)

உபகரணம்-16

ஒற்றுமை-வேற்றுமை விளையாட்டு

1. வீட்டிற்கு மூத்தப் பெண்/ஆண் இந்தப்பக்கம் நில்லுங்கள் மற்றவர்கள் அந்தப்பக்கம் நில்லுங்கள்.
2. வீட்டிற்கு கடைசிப்பெண்/ஆண் இந்தப் பக்கம் மற்றவர்கள் அந்தப்பக்கம்.
3. கணக்குப் பாடம் பிடித்தவர்கள்-பிடிக்காதவர்கள்
4. கத்தரிக்காய் பிடித்தவர்கள்-பிடிக்காதவர்கள்
5. தமிழ்நாட்டை விட்டு வெளி மாநிலங்களுக்கு சென்று வந்தவர்-செல்லாதவர் (அல்லது அருகில் உள்ள நகரத்தைக் கூறலாம்)
6. இரெயிலில் போனவர்கள்-போகாதவர்கள்
7. குடும்பத்திற்கு நான் தான் ஒரே பெண்/ ஒரே ஆண் என்பவர்கள் - இல்லை என்பவர்கள்.
8. தினசரி வீட்டில் 2 மணி நேரம் பாடம் படிப்பவர்கள்-படிக்காதவர்கள்
9. இளையராஜா பாடல் பிடித்தவர்கள்-பிடிக்காதவர்கள்
10. சினிமா பார்த்து ஒரு மாதத்திற்கு மேல் ஆகிவிட்டது என்பவர்கள்-சமீபத்தில் பார்த்தவர்கள்.

செயல்-1

(15 நிமிடம்)

நம்மிடையே உள்ள ஒற்றுமை-வேற்றுமைகள் விளையாட்டு

- * உபகரணம் 16 ஐ உபயோகித்து விளையாட்டை விளையாடவும், பின் கீழுள்ளது போல் விளக்கவும்
- * உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும், மற்றவர்களிடமிருந்து பல விஷயங்களில் ஒற்றுமையும், சில விஷயங்களில் வேற்றுமையும் இருக்கும்.
- * உதாரணமாக, நீங்கள் பல ஊர்களிலிருந்து வருகின்றீர்கள். இது வேற்றுமை. இருந்தாலும் 8 ஆம் வகுப்பு அனைவரும் இங்கே வாருங்கள் என்றால் நீங்கள் அனைவரும் வருவீர்கள் - இது உங்கள் ஒற்றுமை.

இதுபோல் பல ஒற்றுமை-வேற்றுமைகளை பல்வேறு விஷயங்களைக் கூறி விளையாடும்போது ஒவ்வொரு நபரும் ஏதோ ஒரு காரணத்திற்காக மற்றவர்களிடம் ஒற்றுமை-வேற்றுமைகள் இருக்கின்றன. இதில், வீட்டிற்கு மூத்த பிள்ளைகள் தான் மற்றவர்களைவிட உயர்ந்தவர்கள் என்றோ, கத்தரிக்காய் பிடித்தவர்கள், கத்தரிக்காய் பிடிக்காதவர்களைவிட தாழ்ந்தவர்கள் என்றோ கூற முடியுமா? இது போல்-ஆண்/பெண் இடையே உருவ வேறுபாடுகள் இருக்கலாம். ஆனால் இது ஏற்ற தாழ்விற்கு காரணமாகாது என விளக்க வேண்டும்.

நாங்கள் எட்டாம் வகுப்பு
படிக்கின்ற மாணவர்கள்

நாங்கள் எல்லோரும்
பெண்கள்

நாங்கள் தலைச்சான்
பிள்ளைகள்

நாங்கள் சினிமாவை
விரும்பிப்
பார்ப்பவர்கள்

உபகரணம்-17

வாலிப வயது ஆண்-பெண் நடந்துக்கொள்வதைப் பற்றி என்ன கற்றுக் கொண்டோம்?

வாலிப வயது ஆண்-பெண் எவ்வாறு நடந்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதைப் பற்றி நாம் இவர்களிடமிருந்து, இவற்றின் மூலம் என்னென்னத் தெரிந்துக் கொண்டோம்?

1. பெற்றோர், ஆசிரியர் மற்றும் பெரியவர்கள்
2. சினிமாப் படங்கள்-பாடல்கள்
3. சமவயதினர் மற்றும் நண்பர்கள்.

செயல்-2

(45 நிமிடம்)

எதிர்பாலரோடு கண்ணியமாக நடந்து கொள்ளும் முறைகள்

- * மாணவ, மாணவியரை ஆறுபேர்கள் கொண்ட சிறுசிறு குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும்.
- * ஒவ்வொரு குழுவும் உபகரணம் 17இல் உள்ள கேள்விகளை விவாதித்து, அனைவர் கருத்துகளையும் தொகுத்து ஒரு சார்ட்டில் எழுத வேண்டும்.
- * பின் ஒவ்வொரு குழுவும் தனது அறிக்கையைப் பொதுக்குழுவில் படிக்க வேண்டும்.

பொதுக்குழுவில் கருத்து பரிமாற்றம்

- * குழுக்களில் எழுதிவந்தக் கருத்துக்களை பொதுக்குழுவில் படிக்க வேண்டும். அனைத்து குழுக்களிலும் எழுதப்பட்ட சார்ட்டுகளை வாங்கி சுவரில் தொங்க விட வேண்டும்.

பின்பு,

(அ) ஒவ்வொருவரையும் குழுவிவாதத்தில் கேள்விகளாக உள்ளவற்றை மையமாகக் கொண்டு ஒரு உதாரணம் கூறி கருத்துக்களைச் சொல்ல வைக்க வேண்டும்.

(ஆ) குழுவில் உள்ள அனைவரும் கருத்துக்களை கூற வேண்டும்.

(உ.ம்)

1. சகோதரத்துவத்துடன் ஒரு ஆணும்-பெண்ணும் பழகுகின்றார்கள் எனில் இவர்கள் எவ்வாறு நடந்துக் கொள்வார்கள்? எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும்? எவ்வாறான செயல்களை/நடவடிக்கைகளைத் தவிர்ப்பார்கள்? தவிர்க்க வேண்டும்? என்கின்றக் கேள்விகளை எழுப்பி பங்கேற்பாளர்களைப் பேச வைக்க வேண்டும்.
2. பரஸ்பரம் விருப்பப்படும் ஒரு ஆணும் பெண்ணும் கண்ணியமான முறையில் பழகுகிறார்கள் எனில், இவர்கள் எவ்வாறு நடந்துக் கொள்வார்கள்? எவ்வாறான செயல்களை/ நடவடிக்கைகளைத் தவிர்ப்பார்கள்?

உ.ம்.

- ◆ மரியாதையுடன் பேசுவது
- ◆ இரு பொருள்பட பேசாதது
- ◆ விரும்புவரின் வளர்ச்சிக்கு உதவியாக இருப்பது. . . .

முடிவில் வெளிவர வேண்டிய கருத்துகள்

அ. முன்னுக்குப் பின் முரணாக இம்மூன்று சாரார்களின் பாதிப்புகள் இருக்கிறது.

ஆ. வாலிய வயது ஆண்-பெண் பேசவேக் கூடாது என்று ஒரு தரப்பு-அதாவது பேசினாவே விபரீதத்தில்தான் முடியும் என்பது இவர்களின் கருத்து.

இ. மற்றொருப்பக்கம், காதலும்-திருமணமும்தான் வாழ்க்கையே என்றும், விரும்பியபடி வாழ்க்கை அமையவில்லை என்றால் வாழ்வதைவிட சாவதே உண்மையான மனிதத் தன்மை என்று தவறான கருத்தை புகுத்தும் சினிமாக்களின் மோசமான பாதிப்புகள்.

ஈ. நண்பர்களாகவும், சகோதரத்துவத்துடனும் ஒரு வாலிய ஆணும், பெண்ணும் பழகினால் கூட அது தவறான உறவுமுறை என்றும், உணர்ச்சிகள் சார்ந்த, உடல்சார்ந்த நட்பாகவே சித்திரித்து, நம் ஒத்த வயதினரும்-நண்பர்களும் பேசுவதும் பார்ப்பதும், அதே தவறான கண்ணோட்டத்தை நம்மீது திணிப்பதினாலும் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்பன.



செயல்-3

(15 நிமிடம்)

ஓய்வு விளையாட்டு

குழுவில் கலகலப்பை ஏற்படுத்த விளையாடும் விளையாட்டு

விளையாட்டு விளக்கம்-விளையாடுதல்

அனைவரும் ஒரே நேர் வரிசையில் ஒருவர் முதுகை ஒருவர் பார்த்து நிற்க வேண்டும். இடவசதி இல்லாமல் இருந்தாலும், பங்கேற்பாளர்கள் அதிகமாக இருந்தாலும் இரண்டு நேர் வரிசையாகக் கூட நிற்க வைக்கலாம். பின், எதிரில் உள்ளவர் தோலில் கை வைத்துக்கொண்டும், நொண்டிக்கொண்டும் வரிசை பிரியாமல் படத்தில் உள்ளபடி முன்னும் பின்னும் நகர வேண்டும்.

இது போன்று ஒரு பத்து முறை செய்ய வைக்க வேண்டும். சோம்பல் நீங்கி, கலகலப்பு ஏற்படவே இது என்று விளக்கவும்.

உபகரணம்-18

வினாக்கதைகள்

கதை-1

காதலில் வெற்றி வாழ்க்கையில் தோல்வி

பெருமாள்-சரசு இருவரும் படித்துக்கொண்டிருக்கும்போதே ஒருவரை ஒருவர் விரும்பினர். காதல் மட்டும் தான் வாழ்க்கை என்று இருவரும் நடந்துக்கொண்டதால் படிப்பில் கவனம் செல்லவில்லை. கண்ட இடங்களில் சுற்ற ஆரம்பித்தனர். இதனால் பரீட்சையில் தோல்வியடைந்தனர். இவர்கள் தவறாக நடப்பதை பார்த்த இருவரின் பெற்றோர்களும் குடும்பமானத்தைக் காக்க உடனடியாக சிறு வயதிலேயே திருமணம் செய்து வைத்து தனிக்குடித்தனம் விடுகின்றனர். இதனால் படிப்பு இடையிலேயே தடைப்பட்டதால், வேலை இன்றி குடும்பம் நடத்த வழியுமின்றி தவித்தனர் மனதளவிலும், உடல் அளவிலும் முதிர்ச்சியடையாததால் பொறுப்புகளை ஏற்க இவர்களால் இயலவில்லை. பெருமாளுக்கு குடிபழக்கம் வேறு ஏற்பட்டதால் சரசு இந்த வாழ்க்கையையே வெறுத்தாள். இருவர்க்கும் அடிக்கடி சண்டை இதனால் இருவரின் காதலும், நிம்மதியும் காணாமல் போய் தவிக்கின்றனர்.

கதை-2

காதலில் வெற்றி-வாழ்க்கையில் வெற்றி

ஆறுமுகம்-சாந்தி இருவரும், படித்துக்கொண்டிருக்கும்போதே ஒருவரை ஒருவர் விரும்பினர். மிகவும் கண்ணியமாகவும், ஒழுக்கமாகவும் பழகுகிறார்கள். காதல் என்பது வாழ்க்கையில் ஒரு அங்கம்தானே தவிர, காதலே வாழ்க்கையல்ல என்று இருவரும் புரிந்துக் கொண்டு ஒருவருக்கொருவர் துணைநின்று படித்து பரீட்சையில் முதல் இடத்தில் வெற்றி பெற்று நல்ல வேலையில் ஒருவருக்கொருவர் சேர உதவுகின்றார்கள். வேலை கிடைத்தப் பின்னே இருவரும் திருமணம் செய்துக் கொள்கிறார்கள். மனவளர்ச்சி மற்றும் உடல்வளர்ச்சியும் பெற்றிருந்ததால் குடும்பம் நடத்துவதற்கான தகுதியை பெற்றிருந்தனர். இதனால் வாழ்க்கையில் சந்தோஷமும், நிம்மதியும் நிலையாக இருக்கின்றது. ஒருவர் மீது ஒருவர் கொண்டிருந்த காதல் நாளுக்கு நாள் வளர்ந்துக்கொண்டே செல்கின்றது.

செயல்-4

(45 நிமிடம்)

வினாக்கதைகள் நடத்தி முடித்தல்

- * வாழ்க்கையில் காதலின் பங்கைக் குறித்த இரு கதைகள் (உபகரணம்:18) இங்குகொடுக்கப்பட்டுள்ளன.
 - * வகுப்பிலுள்ள மாணவ/மாணவியரில் யாரேனும் ஒருவர் முதல் கதையைப் படிக்கட்டும். இதுபோன்ற சம்பவங்கள் ஏதும் மாணவ/மாணவியர் சந்திருக்கிறார்களா என்றுக் கேட்கவும்.
 - * பிறகு, மற்றொரு மாணவி/ மாணவனை இரண்டாம் கதையைப் படிக்கச் சொல்லவும். இதற்கு, கீழ்க்கண்ட கேள்விகளைக் கேட்டு விவாதத்தைத் தூண்டவும்.
- (அ) இரண்டாம் கதையில் கண்டுள்ளது போல் நடந்து கொள்வதற்கு தடைகள் ஏதும் இருக்கக்கூடுமா?

(உ.ம்: ஊரார் பெரிதுபடுத்தி திருணமத்தைத் தூண்டுவது (அ) பிரித்துவிடுவது)

(ஆ) இவ்வாறான தடைகள் ஏற்பட்டால் இவற்றை எவ்வாறு எதிர்கொள்ளலாம்.

வெளிவரவேண்டிய முக்கிய கருத்துக்கள்

- * வாழ்க்கையில் காதல் என்பது ஒரு சிறிய பகுதிதானேத் தவிர, காதலே வாழ்க்கையல்ல. காதலுக்கும் அப்பாற்பட்டு வாழ்க்கையில் நிறைய விஷயங்கள் உள்ளது என்பதை புரிய வைக்க வேண்டும்.
- * காதலித்து திருமணம் செய்வதோடு வாழ்க்கை முடிந்து விடுவதில்லை. சினிமாவைத் தவிர.
- * திருமணத்திற்குப் பின் தான் வாழ்வே துவங்குகின்றது. எதிர்காலத்தைக் குறித்து சிந்திக்காமல் அவசரமுடிவுகள் எடுப்பதால் வாழ்க்கை மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறது. இக்கருத்தை பல்வேறு உதாரணங்களுடன் விளக்க வேண்டும்.

வகுப்பு 6

(பெண்களுக்கு)

1. நேசிப்பது என்றால் என்ன?
2. திருமணம் ஒரு அறிவுபூர்வமான கண்ணோட்டம்.
3. தவறுகள் நேருவது எதனால்? இவற்றை தவிர்ப்பது எப்படி?

நோக்கம்

1. நேசிப்பது, காதல் இவற்றைப் பற்றிய அறிவுபூர்வமான சிந்தனையைத் தூண்டுதல்.
2. திருமணத்தைப் பற்றிய எதிர்பார்ப்புகளைக் குறித்து மனப்பக்குவத்துடன் சிந்திக்க வைத்தல்.

நேரம்

120 நிமிடங்கள் முதல் 150 வரை

தேவைகள்

1. நேசிப்பது என்றால் என்ன?-என்று எழுதப்பட்ட (சரி/தவறு) படிவம். (செயல்-2க்கு)
2. வாழ்க்கைத் துணைவரிடம் நான் எதிர்பார்க்கும் குணங்கள் தாள் 1, தாள் 2 (செயல் 3க்கு)
3. தவறுகள் ஏன் நடக்கிறது? என்ற, தனித்தனிச் சார்டுகளில் எழுதப்பட்ட கதைகள். (செயல் 3க்கு)
4. எது சரி, எது தவறு, தனித்தனியாக எழுதப்பட்ட 10 சம்பவங்கள் அடங்கிய 10 அட்டைகள்*5 செட்=50 அட்டைகள்.

செயல் 1

(20 நிமிடம்)

என்னை மகிழ்வித்த சம்பவம்

* பயிற்சியாளர் சமீபத்தில் என்னை சிரிக்க வைத்த/மகிழ்வித்த ஒரு நிகழ்ச்சி-சம்பவங்களை கூறுமாறு பங்கேற்பாளரிடம் சொல்ல வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதின் மூலம் மையத்தில் ஒரு கலகலப்பும், சந்தோஷமும் ஏற்படும் அடுத்த செயலுக்கு ஆர்வமுடன் செல்ல இது உதவியாக இருக்கும்.

உபகரணம் 19

நேசிப்பது என்றால் என்ன?

1. ஒரே பார்வையில் ஒருவரை ஒருவர் நேசிக்க ஆரம்பிப்பது உண்டு. சரி/தவறு
2. நாம் ஒருவர் மீது ஆசை வைத்தால் அவரது எல்லா குணங்களும் நமக்குப் பிடித்துவிடும். சரி/தவறு
3. ஒருவரை உண்மையாகவே நாம் நேசித்தால் நம்மால் அவரது குணங்களை மாற்ற முடியும். சரி/தவறு
4. பொறாமையும் சந்தேகமும் உண்மையான நேசத்தின் அறிகுறிகள் தான் சரி/தவறு
5. அடிக்கின்ற கைதான் அணைக்கும். நம்மை நேசிப்பவர் நம்மை அடித்து விட்டால் அது அன்பால் கூட இருக்கலாம். சரி/தவறு
6. ஒருவரை பார்த்தவுடன் ஆசை தோன்றும் ஆனால் நன்றாக பழகினால் தான் நேசம் தோன்றும். சரி/தவறு
7. ஆழமான நட்பிருந்தால் தான் உண்மையாக நேசிக்க முடியும். சரி/தவறு
8. ஒருவரை நேசிப்பது என்பது நம் வாழ்க்கையில் நாம் எடுக்கும் முக்கியமான முடிவு. சரி/தவறு
9. தியாகமே உண்மையான அன்பின் அறிகுறி. சரி/தவறு
10. சேர்ந்து வாழ இயலவில்லை எனில் சேர்ந்து சாவதே தெய்வீகக் காதல். சரி/தவறு

உங்களுக்கு சரி/தவறு என்று தோன்றுமிடத்தில் () குறியிடவும்.

செயல் 2

(30 நிமிடம்)

நேசிப்பது என்றால் என்ன?

- * உபகரணம் 19 இல் உள்ளபடி தயாரிக்கப்பட்ட கேள்வித் தாளை மாணவிகளிடம் கொடுக்க வேண்டும்.
- * ஒவ்வொருவரும் 5 நிமிடங்களில் சிந்தித்து “சரி” (அ) “தவறு” என்ற பதிலளிக்க வேண்டும்.
- * படிவம் பூர்த்தி செய்தபின் மாணவிகளை சிறு, சிறு குழுக்களாகப் பிரித்து அவற்றில் அவரவர் எழுதிய பதில்களைப் பகிர்ந்துக் கொள்ள வைக்க வேண்டும். (10 நிமிட நேரம் போதும்)
- * பிறகு பொதுக் குழுவில் இது குறித்து விவாதிக்க வேண்டும். (இதற்கு 15 நிமிடங்கள்)

உபகரணம் 20

வாழ்க்கைத் துணைவரிடம் நான் எதிர்பார்க்கும் குணங்கள்

1. கடின உழைப்பாளி
2. பரந்த மனப்பான்மை உள்ளவர்
3. திறமைசாலி
4. கலகலப்பானவர்
5. துப்புறவிற்கும், சுத்தத்திற்கும் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பவர்
6. தைரியசாலி
7. பொறுமையானவர்
8. உதவும் மனப்பான்மை உள்ளவர்
9. நேர்மையானவர்
10. அன்பானவர்

12. உண்மையாக பழகுபவர்
13. எதையும் நேருக்கு நேர் பேசுபவர்
14. தன் காலில் நிற்பவர்
15. பொறுப்பானவர்
16. கடமை தவறாதவர்
17. எல்லோரையும் மதித்து நடப்பவர்
18. ஒழுக்கமும், கட்டுபாடும் உடையவர்.

உபகரணம் 20 (அ)

என் வாழ்க்கைத் துணைவரிடம் இருக்கக் கூடாத குணங்கள்

1. குறுகிய மனப்பான்மை
2. முன்கோபம்
3. சோம்பேறித்தனம்
4. அடக்கி ஆளுபவர்
5. குத்தலாகப் பேசுபவர்
6. சகிப்புத் தன்மை இல்லாதவர்
7. மட்டம் தட்டிப் பேசுபவர்
8. வளவளவென்று பேசுபவர்
9. தற்பெருமைக்காரர்
10. சுயநலவாதி
11. இரக்கம் இல்லாதவர்
12. கஞ்சத்தனம் செய்பவர்
13. கலகலப்பாக பேசி பழகத் தெரியாதவர்
14. அருவருப்பான பழக்கம் உள்ளவர் (ஆ) காரித்துப்பிக் கொண்டே இருப்பவர், சுத்தமில்லாமல் இருப்பவர்.

செயல் 3

(20 நிமிடம்)

வாழ்க்கைத் துணைவரிடம் எதிர்ப்பார்ப்புகள்

- * பலவிதமான குணாதிசயங்களை வர்ணிக்கும் வார்த்தைகள் அடங்கிய இரண்டு தாள்களை ஒவ்வொரு மாணவிக்கும் கொடுக்க வேண்டும். (உபகரணம் 20,20 (அ))
- * முதல் தாளைப் படித்து அதில் உள்ளவற்றில் தன் வாழ்க்கைத் துணைவருக்கு அவசியமாக இருக்கவேண்டிய ஐந்து குணங்களை தேர்வு செய்யுமாறு சொல்லவும்.
- * இரண்டாவது தாளைப் படித்து இதில் எந்த குணங்கள் தன் வாழ்க்கைத் துணைவருக்கு இருக்கவேக் கூடாது என்ற ஐந்து குணங்களை தேர்ந்தெடுக்குமாறு கூற வேண்டும்.
- * பொதுக் குழுவில் அவரவர் குறித்த, இருக்க வேண்டிய/இருக்கக் கூடாத குணங்களைப் பகிர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- * அக்கறையுடன் கூடிய சலசலப்புகள் வகுப்பில் ஏற்படும், எனவே நடத்துனரும் மிகக் கவனத்துடன் மாணவிகளை ஊக்கப்படுத்தி அனைவரின் கருத்துக்களையும் பெற்றப் பின்பே இந்நிகழ்ச்சியை முடிக்க வேண்டும்.

செயல் 4

(10 நிமிடம்)

உடற்பயிற்சி விளையாட்டு

5 முதல் 10 பேர்கள் வரை ஒரு வரிசையில் நிற்க வேண்டும். அல்லது பெரிய வட்டத்தில் ஒவ்வொருவரும் கைகளை நீட்டுவதற்கு வசதியாக நிற்க வேண்டும். பின்பு, கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டி, விரல்களையும், கைகளையும் படிப்படியாக செயல்படுத்த வேண்டும். அடுத்து, கழுத்தை, இடது, நடு, வலது புறங்களில் திருப்ப வேண்டும். 5 முறை செய்தபின், கீழே கால்களை நீட்டி உட்கார வேண்டும். கைகளை தரையில் ஊன்ற வேண்டும். குதிகாலை ஊன்றி, பாதங்களை முன்னும் பின்னும் அசைக்க வேண்டும். (5முறை) அடுத்து, முழங்காலை மடித்து நீட்டுவதைச் செய்ய வேண்டும். (5 முறை) இதன் மூலம் சுறுசுறுப்பும், மன சந்தோஷமும் ஏற்படும்.

உபகரணம் 21

அத்து மீறல்கள் நடக்காமல் இரக்க தற்காப்பு முறைகள்

கதை-1

பள்ளியில் படிக்கும் 14 வயதுப் பெண் வசந்தி. இவளுக்குப் பாடம் சொல்லித் தருபவர் காலேஜ் படிக்கும் பக்கத்து வீட்டு அண்ணன் ஒருவர். வசந்தியை குழந்தையிலிருந்தே அவருக்குத் தெரியும். அதனால் பெற்றோர்களும் அவரை வசந்திக்குச் சொந்த சகோதரன் போலவே நினைத்திருந்தார்கள்.

ஒரு நாள் பகல் நேரம் வசந்தி வீட்டில் தனியாக இருந்தாள். தாய்-தந்தை இருவரும் ஒரு திருமணத்திற்குப் போயிருந்தார்கள். பக்கத்து வீட்டு அண்ணன் வழக்கம் போல் பாடம் சொல்லித் தர வந்தார். வீட்டில் யாரும் இல்லை என்று தெரிந்தவுடன் தவறாக நடக்கலானார். “அண்ணா இவ்வாறு செய்யாதே” என்று வசந்தி சொன்ன போது “வலிய என்னை வீட்டிற்குள் வரவழைத்து விட்டு இப்பொழுது விருப்பமில்லாதது போல் நடக்கின்றாயே” என்று கேட்டுக் கொண்டு அவளை வலுக்கட்டாயமாக நெருக்கின்றார் அவர்.

கதை-2

அனிதாவிற்கும் அவளது அம்மாவின் தம்பியான சேகருக்கும் சிறு வயதிலிருந்தே இவளுக்கு இவன் என்று பேசி வைத்திருக்கிறார்கள். குடும்பத்தினர் ஒருவரை ஒருவர் மிகவும் நேசிக்கின்றார்கள். இருவருக்கும் வயது வித்தியாசம் கிட்டத்தட்ட 10 வயது. சேகர் படித்து சென்னையில் வேலையிலிருக்கிறார். அனிதாவோ பள்ளிக் கூட மாணவி. ஒரு முறை சேகர் விடுமுறையில் வீட்டிற்கு வந்திருந்தபோது, தனிமையில் இருவரும் விடப்படுகிறார்கள். எனக்கு மனைவியாக வரப்போகிறவள்தானே, என் மேல் நம்பிக்கை இல்லையா, என்று சேகர் உடலுவிற்கு வற்புறுத்துகின்றான்.

என் மனம் படும் வேதனை உனக்கு என்னத் தெரியும்? எத்தனை வருடங்களாக உனக்காக காத்திருக்கிறேன், வேறொரு பெண்ணைத் திரும்பிக் கூட பார்த்ததில்லை, ஆனால் நீ இவ்வளவு தானா? என்று கோபமாகவும் வருத்தமாகவும் பேசுகிறார். அனிதாவிற்கு அச்சம் ஒருபுறம் எனில், சேகர் தன்னை வெறுத்து விடுவாரோ என்ற பயம் மற்றொருபுறம்.

செயல் 5

(30 நிமிடம்)

அத்து மீறல்கள் நடக்காமல் இரக்க தற்காப்பு முறைகள்

* உபகரணம் 21 இல் உள்ளபடி கதை/படக்கதை எழுதியுள்ள தனித்தனி சார்ட்டுகளை தயாராக வைத்திருக்கவும்.

- * ஒவ்வொரு சார்ட்டாக முன் வைத்து கதையைப் படிக்கவும் அல்லது பயிற்சி அளிப்பவர்களோ, மாணவிகளோ ரோல்ப்ளே போட்டுக் காட்டலாம்.
- * கதையில் உள்ள பிரச்சினைக்குத் தீர்வுகளை மாணவிகளிடம் கேட்கவும். குறிப்பாக தன்னம்பிக்கையுடன் மறுப்பு தெரிவிப்பது எப்படி என்று விளக்க வேண்டும்.
- * இது போன்ற சூழ்நிலைகளிலிருந்து பெண்கள் எப்படி தங்களைக் காத்துக் கொள்வது? என்கின்ற கேள்வியை பொதுக் குழுவில் வைத்து கருத்துக்களை கேட்க வேண்டும்.
- * உபகரணம் 22 இல் உள்ளது போல் படங்களை ஒரு பெரிய சார்ட்டில் வரைந்துக் கொள்ளவும் ஒவ்வொரு படமும், பெண்கள் ஆளாகக்கூடிய சூழ்நிலைகளை சித்தரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவற்றை விளக்கி முடிக்கவும்.

உபகரணம் 22

எது சரி? எது தவறு?

- அட்டை: 1 வளர்ச்சி அதிகமாக உள்ள ஒரு மாணவியை சில மாணவர்கள் சதாகிண்டல் கேலி செய்கிறார்கள்.
- அட்டை: 2 தூரத்து சொந்தக்காரரான பெரியவர் ஒருவர் வீட்டிற்கு வந்தபோது எத்தனை வளர்ந்து விட்டாய் என்று சொல்லி தோளின் மேல் கை போடுகின்றார்.
- அட்டை: 3 ஒரு மாணவன் தன் வகுப்பு மாணவியுடன் அடிக்கடி பேசுகின்றான் படிப்பில் உதவுகின்றான்.
- அட்டை: 4 தெரிந்த இளைஞன் ஒருவன் “பார்க்க அழகாக இருக்கின்றாய்” என்று ஒரு பெண்ணிடம் சொல்கிறான்.
- அட்டை: 5 பஸ்ஸில் பெண்கள் சீட்டில் உங்கள் பக்கத்து இடம் காலியாக இருக்கிறது. உங்களுக்கு தெரியாத நபர் அருகில் வந்து அமர்க்கிறார்.
- அட்டை: 6 ஒரு பெண்ணைப் பார்த்து இளைஞர்கள் விசில் அடிக்கிறார்கள். அவள் அவர்களைப் பார்த்து “போங்கடா பொறுக்கிங்களா..” என்று தையரியமாகத் திட்டிகிறாள்.
- அட்டை: 7 பள்ளிச் சுற்றுலாவில் சில விளையாட்டுகள் நடத்தப்பட்ட போது மாணவர்களும், கை கோர்த்து சேர்ந்து விளையாடினார்கள்.
- அட்டை: 8 நீச்சல் உடை அணிந்து நீச்சல் குளத்தில் நீந்தும் பெண்ணைக் குறித்து சில வாலிபர்கள் கீழ்த்தரமான வார்த்தைகளை பேசுகிறார்கள். இம்மாதிரியான உடை அணிந்த நீ செய்தது தான் தவறு என்று ஒரு சிலர் அறிவுரை வழங்குகிறார்கள்.

அட்டை: 9 கூட படிக்கும் மாணவன் தினமும் வீடுவரை துணை வருகிறான். அவனோடு பேசிக்கொண்டே வீடு திரும்புவதற்கு, மாணவியும் மறுப்பு தெரிவிக்கவில்லை.

அட்டை: 10 தனது அலுவலகத்தில் பணிபுரிகின்ற சக ஊழியரான இளம் பெண்ணிற்கு பிறந்த நாள் பரிசு வாங்கித் தருகிறார் ஓர் இளைஞர்.

மிரட்டுதல்	கெஞ்சல்	சமாதானம் சொல்லுதல்
<p>இவ்வளவு நாள் என் கூட சுத்திட்டு இப்ப பத்தினிபோல் நடிக்கறே உன்னை எவன் நம்புவான்</p>	<p>என் மேல உனக்கு நம்பிக்கையில்லே அதான் மாட்டேன் என்கிறாய்.. என் மேல உண்மையான அன்பு..</p>	<p>ஒன்றும் ஆகாது.. கவலையை விடு.. நான் பார்த்துக்கிறேன்</p>
உறவைச் சொல்லி அத்துமீறல்	புகழ்ச்சி	பணம் மற்றும் பொருட்கள் கொடுத்து மயக்குதல்
<p>நானைக்கு நான் தாலிகட்டப் போறவன்தானே</p>	<p>உன்னைப் பார்த்தால் மனம் தடுமாறிப் போகுது. என் நிலை புரியாமல் தவிக்க விடுறியே</p>	<p>என் பணம், சொத்து எல்லாம் உனக்குதான</p>
குடிபோதையில் அத்துமீறல்	பழி வாங்குவதாக அச்சுறுத்தல்	
<p>மரியாதையா வந்துடு</p>	<p>எனக்கு மாட்டேங்குறவ வேறு யாரக்கும் வாழ்க்கை படாம செய்திட முடியும்.</p>	

செயல் 6

(30 நிமிடம்)

எது சரி? எது தவறு?

நடத்தும் முறை:

1. பலவகையான சம்பவங்களை (உபகரணம் 23) சிறிய அட்டைகளில் எழுதிக் கொள்ளுங்கள். 10 அட்டைகள் * 5 செட் தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. 5 அல்லது 6 பேர்கள் உள்ள குழுக்களாக மாணவிகளைப் பிரியுங்கள். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு செட் அட்டையை கொடுங்கள்.
3. குழுவில் ஒவ்வொரு அட்டையாக படித்து, இதில் சரியான நடத்தை எது? சரியில்லாதது எது? என்று தீர்மானித்து, அட்டைகளை இரண்டாகப் பிரித்து வைக்க வேண்டும். சரியா? தவறா? என்று தெரியவில்லை என்றால் அம்மாதிரியான அட்டைகளைத் தனியாக வைக்க வேண்டும்.
4. பொதுக் குழுவில், தாங்கள் எடுத்த முடிவுகளை ஒவ்வொரு குழுவினரும் முன் வைக்கவும்.

அ. குழுக்களின் முடிவுகளில் உள்ள ஒற்றுமை வேற்றுமைகளை விவாதிக்கவும்.

ஆ. இம்மாதிரியான சூழ்நிலைகளை மாணவிகள் சிந்தித்து உண்டா? (அ) கேள்விப்பட்டது உண்டா? என்று கலந்துரையாடல் செய்யவும்.

இ. தங்கள் அனுபவங்களை / பிரச்சனைகளை மாணவிகள் கூறும்போது, நடத்துனர் அவர்களுக்கு உதவியாக இருந்து மற்ற மாணவிகள் ஒத்துழைப்பையும் பெற்று உதவ வேண்டும்.

வகுப்பு 6

(ஆண்களுக்கு)

புகை பிடித்தல், மதுவிற்கு அடிமையாகாமல் இருத்தல்

நோக்கம்

1. புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல் இவற்றினால் ஏற்படும் உடல்/மனரீதியான பாதிப்புகளைப் புரிய வைத்தல்.
2. "குடி நோய்" குறித்து தெரிவித்தல்.
3. போதைப் பொருட்களின் பழக்கம் ஏற்படாமல் இருக்க தன்னம்பிக்கையுடன் மறுப்புத் தெரிவிக்கப் பழகுவதல்.

நேரம்: 165 நிமிடங்கள் (2 மணி 45 நிமிடங்கள்)

(நேரம் குறைவாக இருப்பின் செயல் 3 ஐ விட்டு விடலாம். கையேடுகளை வினியோகிக்கலாம்)

- தேவைகள்:** 1. போதைப் பொருட்களைக் குறித்த சில தவறான கண்ணோட்டங்கள் (5 பாயின்ட்ஸ்) அடங்கிய சார்ட் பயிற்சியளிப்பவரின் உபயோகத்திற்கு, இதற்கான பதில்கள் அடங்கிய தாள்.
2. “புகை பிடிப்பதினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள், புகுடி நோயிலிருந்து மீண்டு வர மது அருந்துவதினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்” என்ற 3 தலைப்புகளில் உள்ள கையேடுகள் ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் ஒன்று.
3. குடிநோயினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் குறித்த கேஸ் ஸ்டடி ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் ஒன்று.
4. “தன்னம்பிக்கையுடன் போதைப் பொருட்களுக்கு மறுப்பு தெரிவித்தல்” கையேடு ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் ஒன்று.

செயல் 1

(30 நிமிடங்கள்)

போதைப் பொருட்கள் குறித்த தவறான கருத்துகள்

அறிமுகம்: இன்றைய வகுப்பின் நோக்கத்தைச் சுருக்கமாகச் சொல்லவும்.

1. போதைப் பொருட்களைக் குறித்த 5 பாயின்ட்ஸ் அடங்கிய சார்ட்டை அனைவரின் கண்ணிலும் படும்படியாக மாட்டவும். (உபகரணம் 24)
2. இதில் உள்ள ஒவ்வொரு பாயின்டையும், பயிற்சியாளர் படித்துக் காட்டவும் இவை சரியா, தவறா என்று மாணவர்களை ஒரு வெள்ளைத் தாளில் குறித்துக் கொள்ளச் சொல்லவும்.

(அதாவது, 1. சரி என்று குறித்தல் 2. தவறு என்று குறித்தல் (5 நிமிடங்கள்)

3. ஒவ்வொரு பாயின்டாகப் படித்து, சரி என்பவர்களையும், தவறு என்பவர்களையும் முறையே, ஓரிருவரை இதற்கான விளக்கம் அளிக் குமாறு கூறவும்.
4. ஒரு பாயின்டைப் பற்றி மாணவர்களை விளக்கம் கேட்டபின், பயிற்சியாளர் சரியான விளக்கம் அளிக்க வேண்டும். (20 நிமிடங்கள்)

உபகரணம் 23

போதைப் பொருட்கள் குறித்த சில கருத்துக்கள்
(சரியா/தவறா)

1. அளவாக புகைபிடிப்பதினால் உடலுக்கு திங்கு ஏற்பட வாய்ப்பில்லை.
2. எத்தனை அறிவுரை கூறியும் குடிபழக்கத்தை நிறுத்த முடியாதவர்கள் மன உறுதியற்றவர்கள், கோழைகள்.
3. நண்பர்களாக ஜாலியாக இரக்கும் போது புகைபிடிக்காமல், மது அருந்தாமல் இருப்பது கடினம். அனைவரின் மகிழ்ச்சியையும் கெடுப்பது போல் ஆகும்.
4. கவலையை மறக்க சிலர் குடிக்கிறார்கள். இவர்களது கவலை மாறாமல், குடிப்பழக்கத்தை மாற்ற முடியாது.
5. போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையானவர்களுக்கு நம்மால் எவ்விதத்திலும் உதவ முடியாது. எவ்வளவு சொன்னாலும் கேட்காதவர்களுக்கு நாம் என்னதான் செய்ய முடியும்?

விடைகள்

இவை அனைத்துமே தவறான கருத்துக்கள்

1. புகை பிடிப்பதினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் குறித்து உபகரணம் 25 இல் உள்ளதில் ஒரு சில கருத்துக்களை பயிற்சியாளர் இங்கு அறிமுகம் செய்யலாம்.
2. தவறு, குடிப்பழக்கம் நாளடைவில் குடி நோயாக மாறுவதால், இதற்கான சிகிச்சை இல்லாமல் இப்பழக்கத்தை நிறுத்துவது கடினம். குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களுக்கு உபதேசித்துப் பயனில்லை தகுந்த மனரீதியான மற்றும் உடல் ரீதியான சிகிச்சையும், பழக்கத்தை விடுவதற்கான பக்கபலமும் தேவை.
3. தவறு. ஜாலியாக இருக்க பற்பல வழிகள் உள்ளன. மாணவர்களையே சில உதாரணங்கள் கூறச் செய்யுங்கள் குழுவில் கலகலப்பை ஏற்படுத்துக்கூடிய விளையாட்டுகளை (இத்திட்டத்தில் அறிமுகப்படுத்தியவை) நினைவுபடுத்துங்கள். தேவையானால் இம்மாதிரியான விளையாட்டுகள் கற்பிப்பதற்கு ஒரு முகாம் ஏற்பாடு செய்வதாகக் கூறுங்கள்.
4. தவறு. குடிப்பதற்கு ஒரு காரணம் தேவையில்லை. சால்ஜாப்புகள் பலவற்றை பலர் கூறலாம். மன நிம்மதிக்கு எத்தனையோ வழிகள் உள்ளன. தியானம்: ஆக்கபூர்வமான வேலைகளில் மனதை ஈடுபடுத்துவது போன்றவை. மாணவர்களிடமிருந்து, பிரச்சனைகள் இருந்தும் குடிக்காமல் இருப்பவர்களை அவர்களுக்குத் தெரியுமா என்று கேட்டு, அவர்களின் நல்ல உதாரணத்திற்கு நாம் என்ன கற்க முடியும் என்று விவாதிக்கவும்.
5. தவறு. போதைக்கு அடிமையானவர்களுக்கு நாம் ஒவ்வொருவரும் உதவமுடியும்.

- * அவர் போதைக்கு அடிமை என்று நீங்கள் முதலில் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். தானாகத் திருந்துவார் என்று நினைப்பதோ, கோபமும் ஆத்திரமும் கொள்வதோ பயனற்ற செயல். அவரது செயலை மூடி மறைக்க உதவாதீர்கள்.
- * சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்ய முயலவும். பலமுறை தோல்வி அடைந்தாலும் முயற்சியைக் கை விட வேண்டாம். கோடிக்கணக்கானவர்கள் சிகிச்சையினால் பயனடைந்துள்ளார்கள்.
- * உபதேசிக்காமல், உறுதுணையாகவும் பக்கபலமாகவும் இருங்கள். அதே நேரம், போதைப் பொருளின் உபயோகத்தைத் தொடர அனுமதிக்காதீர்கள். சிகிச்சை செய்து கொள்ள உதவுங்கள்.

உபகரணம் 24

புகை பிடிப்பதினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

சிகரெட் மற்றும் பீடியினால் நமது உடல் வெகுவாக பாதிக்கப்படுகிறது.

1. புற்றுநோய்

புகை பிடிப்பவர்களே நுரையீரல் மற்றும் தொண்டையில் ஏற்படும் புற்றுநோயால் மிக அதிகமாக பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்று ஆராய்ச்சிகள் திட்டவாட்டமாக நிரூபித்திருக்கின்றன. தினமும் பாதி பாக்கெட் சிகரெட் பிடிப்பவர்கள், சிகரெட் பிடிக்காதவர்களைவிட 7 மடங்கு அதிகமாக நுரையீரலில் புற்றுநோய்க்கு ஆளாகிறார்கள். இதுமட்டுமல்லாமல், புகை பிடிப்பதினால் வாய், சிறுநீரகம் போன்ற பகுதிகளிலும் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

2. நுரையீரலை பாதிக்கும் நோய்கள்

இந்தியா போன்ற வளர்ந்துவரும் நாடுகளில் 75 சதவிகித நுரையீரல் நோய்கள் புகை பிடிப்பதினால் தோன்றுகின்றன. இந்நோயுள்ளவர்களுக்கு அவ்வப்போது மூச்சு வாங்குதல், கடினமான பணிகள் செய்ய முடியாமை மற்றும் சுவாசிப்பதில் சிரமம் தோன்றும். நுரையீரலில் நோய்த்தொற்று அல்லது மாரடைப்பினால் இவர்களின் மரணத்திற்குக் காரணமாகிறது.

3. இருதய நோய்கள் மற்றும் இதர ஆரோக்கிய பாதிப்புகள்

இருதய நோயால் இறக்கும் அபாயம் புகை பிடிப்பவர்களில் 26% முதல் 90% அதிகரிக்கிறது. புகை பிடிப்பவர்களுக்கு வயிற்றுப்புண், ஈறு மற்றும் பல் நோய்கள் மற்றும் மூளையைச் சென்றடையும் இரத்த நாளங்கள் சிதைந்து ‘Stroke’ ஏற்படுதல் போன்ற பாதிப்புகளுக்கு அதிகமாக உள்ளாகும் வாய்ப்பு உண்டு.

4. கார்பன் மோனாக்சைட் விஷ வாயு பாதிப்பு

கார்பன் மோனாக்சைட் (Carbon Monoxide) ஒரு விஷ வாயுவாகும். ஒவ்வொரு சிகரெட்டும் 80 செமீ³ கார்பன் மோனாக்சைட் வாயுவை உற்பத்தி செய்கிறது.

இவ்விஷவாயு நரம்பு மண்டலத்தை பாதிக்கிறது. வேலை செய்யும் திறன் மற்றும் சிந்திக்கும் திறனை குறைக்கிறது. இவ்வாயுவை சுவாசிப்பதால் தலைவலி, தலைசுற்றல், வயிற்றுப் பிரட்டல் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றுகின்றன.

சுவாசிக்கப்படும் கார்பன் மோனாக்சைட் வாயு, நம் இரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் (Haemoglobin) உடன் இணைகிறது. உடலுக்கு கிடைக்கக்கூடிய (ஆக்சிஜன்) அளவை மட்டுப்படுத்துகிறது. தினமும் இரண்டு பாக்கெட் சிகரெட் பிடித்தால் இரத்தத்தில் 8 சதவிகிதம் கார்பன் மோனாக்சைட் சேர்ந்துவிடுகிறது. உடலுக்கு கிடைக்கும் பிராண வாயுவின் அளவை 20 சதவிகிதம் குறைக்கிறது.

புகை பிடிப்பவர்களால் அவர்களைச் சுற்றி உள்ளவர்களும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். குறிப்பாக சிறுவர் மற்றும் குழந்தைகளின் நுரையீரல் இதனால் வெகுவாக பாதிக்கப்பட வாய்ப்புள்ளது.

புகை பிடிப்பதை நிறுத்துவது ஏன் கடினம்?

புகை பிடிப்பதை ஒரு விளையாட்டாக வாலிப வயதில் துவங்கும் பலரும் இப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிவிடுகிறார்கள். இதனால், வேண்டாத இப்பழக்கத்தை தவிர்ப்பதே புத்திசாலித்தனமான செயலாகும்.

பெரியவர்களுக்கு பயந்தோ, கெட்ட பெயர் கிடைக்குமோ என்று எண்ணியோ இப்பழக்கத்தை தவிர்ப்பதைவிட, அறிவு பூர்வமாக சிந்தித்து, இதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை உணர்ந்து இப்பழக்கத்தை தவிர்ப்பதே நல்லது.

புகை பிடிப்பது, ஒரு அடிமைத்தனம் (Addiction) ஆக எளிதில் மாறிவிடுகிறது. இதற்குக் காரணம், சிகரெட்டில் உள்ள நிக்கோட்டின் (Nicotine) என்ற பொருளாகும்.

ஒரு சில முறைகள் நிக்கோட்டின் இரத்தத்தில் கலந்துவிட்டால், பின் அதே அளவு நிக்கோட்டின் தொடர்ந்து இரத்தத்தில் இருக்கும்படி இப்பொருள் நமது உடலை நிர்பந்திக்கிறது. புகை பிடிக்காமல் ஒரு சில மணிநேரங்கள் கடந்துவிட்டால் நிக்கோட்டினிற்காக உடலில் ஒரு தவிப்பு ஏற்படுகிறது. மது இதர போதைப் பொருட்களைவிட அதிகமான அடிமைத்தனத்தை ஏற்படுத்துவது நிக்கோட்டின்.

சிகரெட் விளம்பரங்களால், மற்றும் சினிமாத் கதாநாயகர்களால் கவரப்பட்டு புகைபிடிக்கும் கொடிய பழக்கத்தை பல இளைஞர்கள் நம் நாட்டில் கற்று வருகிறார்கள். இதற்கு நேர்மாறாக, ஐரோப்பியா மற்றும் அமெரிக்காவில் புகை பிடிப்பதை எதிர்த்து பலமான பிரச்சாரங்கள் பல ஆண்டுகளாக நடந்து வருகின்றன. இன்று, அலுவலகங்கள் மற்றும் பொது இடங்களில் புகை பிடிப்பது பல நாடுகளில் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது.

நாம் புகை பிடிப்பதை தவிர்ப்போம்: புகை பிடிப்பதை எதிர்த்து பிரச்சாரம் செய்வோம், வாருங்கள்

கே: புகை பிடிக்கும் பழக்கம் இளவயதினர் இடையே ஏற்படாமல் இருக்க நம்மால் என்னென்ன செய்ய முடியும்?

செயல்-2

சிகரெட்ட மற்றும் மதுவினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் (45 நிமிடங்கள்)

1. சிகரெட் பிடிப்பது உடலுக்கு நல்லதல்ல: மது அருந்துவது மன நிலையையும் கூட பாதிக்கும் என்று தெரிந்தும் கூட ஏன் பலர். .

◆ புகை பிடிக்கிறார்கள்?

◆ மது அருந்துகிறார்கள்?

என்று கேட்டு வகுப்பைத் துவங்கவும். மாணவர்கள் கூறுவதை கரும்பலகையில் எழுதிக்கொள்ளவும். (5 நிமிடங்கள்)

2. விளம்பரங்கள், டி.வி மற்றும் சினிமாக்களில் பார்த்த

* புகை பிடிக்கும் கதாநாயகர்கள்

* மது அருந்தும் கதாநாயகர்கள்

இவர்களைக் குறித்து கேட்கவும். இவர்களின் நடத்தையைப் பார்த்து மாணவர்கள் மனதில் புகை பிடிப்பது குறித்து என்ன கருத்துக்கள் தோன்றின? என்று கேட்கவும். கரும்பலகையில் குறிக்கவும். பின் இதே போல், மது அருந்தும் பழக்கத்தைக் குறித்து மனதில் தோன்றிய கருத்துக்களைக் கேட்டு எழுதவும். (10 நிமிடங்கள்)

3. அடுத்த கட்டமாக, மாணவர்களை 5-6 குழுக்களாகப் பிரித்து புகை பிடிப்பதினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள், மது அருந்துவதினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ற இரு கையேடுகளையும் படித்துப் பார்த்து விவாதிக்கச் சொல்லவும். (20 நிமிடங்கள்)

உடம்புக்கும் மனநிலைக்கும் இது நல்லதல்ல..

4. மாணவர்களின் மனதில் பதிந்த கருத்துக்களைக் குறித்து ஒரு சிலரை பகிர்ந்து கொள்ளச் செய்யவும். (10 நிமிடங்கள்)

உபகரணம் 25

மதுவினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

மது என்பது என்ன?

ஈதைல் ஆல்கஹால் (Ethyl Alcohol) தான் மது தயாரிப்பதில் உள்ள மூலப்பொருள். இதில் சத்து ஏதும் கிடையாது. ஆனால் சொக்க வைப்பது, சுகானுபவம் போன்ற உணர்வுகளைக் கிளப்புகிறது.

பீர், கள்ளு, விஸ்கி, பிராந்தி, ஓயின், சாராயம் என்ற பல பெயர்களில் மது கிடைக்கிறது. இவற்றில் வெவ்வேறு அளவு ஈதைல் ஆல்கஹால் உள்ளதே இவற்றினிடையே உள்ள வித்தியாசம்.

உதாரணத்திற்கு,

கள்ளு, பீர்	-	5-8% ஈதைல் ஆல்கஹால்
ஓயின்	-	15% ஈதைல் ஆல்கஹால்
விஸ்கி, பிராந்தி	-	40% ஈதைல் ஆல்கஹால்
சாராயம்	-	80% ஈதைல் ஆல்கஹால்

என்று வேறுபடுகிறது.

இருப்பினும் கள்ளு, பீர் போன்றவற்றைப் பொதுவாக அதிக அளவில் குடிப்பார்கள். மற்றவற்றை கிளாஸ் கணக்கில் குடிக்க முடியாது, என்பதால், எவ்வித மதுவை அருந்தினாலும் கிட்டத்தட்ட ஒரே அளவு ஆல்கஹால் நம் உடலில் சேருகிறது.

மதுவினால் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

60 கிலோ எடை உள்ள ஒருவர் மணிக்கு 60 மில்லி அளவில் விஸ்கி அருந்தினால் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பின் வருமாறு:

1. முதல் 60 மில்லி மதுவினால் இரத்தத்தில் ஆல்கஹால் அளவு (ஆ.அ) 0.03 ஆகிறது. உணர்வில் சிறிய மாற்றம்.
2. இரண்டாவது முறை 60 மி.லி. (மொத்தம் 120 மி.லி.) இரத்தத்தில் ஆ.அ 0.06 நன்றாக இருப்பது போன்ற பொய்யான உணர்வு.
3. மூன்றாவது முறை 60 மி.லி. (மொத்தம் 180 மி.லி) ஆ.அ. 0.09 அதிகமாகப் பேசுவார்கள் சிந்தனையில் சிறிய தடுமாற்றம்.
4. ஐந்தாவது முறை 60 மி.லி. (மொத்தம் 300 மி.லி.) ஆ.அ. 0.16 முழுபோதை, முழுபோதையில் உள்ளவர்களுக்கு தான் பேசுவது, செய்வது எதுவும் போதை தெளிந்த பின் நினைவில்லாமல் போவது சகஜம்.

நீண்டகால ஆரோக்கிய பாதிப்புகள்

குடிப்பதினால் நமது நரம்பு மண்டலத்தின் மையப் பகுதி பாதிக்கப்படுவதால் தான் உடனடியாக மேற்கூறிய உடல் ரீதியான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

நாளடைவில் தோன்றும் நீண்டகால ஆரோக்கிய பாதிப்புகளோ பற்பல.

1. அதிகமாகக் குடிப்பவர்கள் போதையினால் சரியாகச் சாப்பிடாமல் இருக்கக்கூடும். இதனால் சோர்வும், சோகையும் எடைகுறைவும் ஏற்படும். இதுமட்டுமல்லாமல், உணவில் உள்ள சத்தை உடலில் ஒட்டாமலும் சத்துக் குறைவு ஏற்படும்.
2. ஈரல் பாதிக்கப்படும் இதனால் மஞ்சட்காமாலை நோய் ஏற்படலாம். குடியினால் ஏற்படும் மஞ்சட்காமாலை, கிருமித்தொற்றினால் ஏற்படும் மஞ்சட்காமாலை போன்று இருக்காது. பசியின்மை மற்றும் அஜீரணம் இருக்கலாம். வேறு

அறிகுறிகள் இல்லாமலேயே ஈரல் மேலும் மேலும் வெந்து போய் மரணத்தில் முடியும் ஒரு சிலருக்கு (10௨௫) ஈரலில் புற்று நோய் தோன்றும்.

3. காலையில் எழுந்தவுடன் வயிற்றுப் பிரட்டல், இரப்பையின் உட்பகுதியில் புண் ஏற்பட்டு நாளடைவில் அல்சர் நோய் தீவிரமடையலாம். இரைப்பையை மட்டுமல்லாமல் பெருங்குடலையும் அல்சர் நோய் தாக்கலாம்.
4. இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையை வரையறுக்கும் இன்சுலினின் உற்பத்தி பாதிக்கப்பட்டு நீரிழிவு நோய் தோன்றக்கூடும்.
5. இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். இதனால் இரத்த நாளங்கள் பாதிக்கப்பட்டு உடலின் அங்கங்களை செயலிழக்கச் செய்யும் பாரிச வாயு ஏற்படலாம்.
6. தொடர்ந்து குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாக உள்ளவர்களின் மூளை வெகுவாகப் பாதிக்கப்படுகிறது. இதனால் இவர்களது நடத்தையில் மாற்றம் ஏற்படும். கை, கால், உதறல், துரிதமாகச் சிந்திக்கும் மற்றும் செயல்படும் திறன் குறைதல் இவற்றினால் விபத்துகளும் அதிகமாக நேரிடுகிறது.
7. மனச்சோர்வு (Depression): இதன் காரணமாக தற்கொலை உணர்வுக்கு ஆளாகுதல் போன்றவை தொடர்ந்து குடிப்பழக்கம் உள்ளவர்களில் அதிகமாக நிகழ்கிறது.
8. குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாக உள்ள ஒரு சிலருக்கு கடுமையான மனநோய்களும் ஏற்படுகின்றன.

செயல் 3

(45 நிமிடங்கள்)

குடிநோயிலிருந்து மீண்டு வருதல்

1. “குடித்து விட்டு ரோடு ஓரத்தில் கிடக்கும் நபர்களைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? இவர்களைப் பற்றி என்ன நினைப்பீர்கள்? இவர்கள் ஏன் இவ்வாறு குடிக்கிறார்கள்?” என்று கேட்டு கலந்துரையாடலைத் துவங்கவும். (5 நிமிடங்கள்)
2. மாணவர்கள் கூறும் கருத்துக்களை கரும்பலகையில் எழுதவும். பின், கீழ்க்கண்ட கருத்துக்களை வலியுறுத்தவும்.
 - ◆ கட்டுக் கடங்காமல் குடிப்பது ஒரு நோய் இதற்கு “குடிநோய்” என்று பெயர்
 - ◆ இந்நோய்க்கு தகுந்த சிகிச்சை உண்டு. சிகிச்சை மூலம் பூரணமாக குணப்படுத்த முடியும்.
 - ◆ உபதேசமும் அறிவுரையும் அளிப்பதன் மூலம் குடிநோயை குணப்படுத்திவிட முடியாது. (10 நிமிடங்கள்)
3. பின், மாணவர்களை “குடிநோயிலிருந்து மீண்டுவர்” எனும் கைப்பிரதியை படிக்கச் செய்யவும். (15 நிமிடங்கள்) உபகரணம் 27

4. மாணவர்களுக்கு ஏற்பட்ட சந்தேகங்கள் மற்றும் கேள்விகளை பொதுக்குழுவில் விவாதித்துத் தீர்க்கவும். (15 நிமிடங்கள்)
5. குடிநோயை குறித்த கேஸ் ஸ்டடியை, (உபகரணம் 28) மாணவர்களிடையே வினியோகித்து வீட்டில் படித்துப் பார்க்கச் சொல்லவும்.

உபகரணம் 26

படக்கதை

- * கணேஷ் தன் நண்பர்கள் குழுவுடன் மகாபலிபுரத்திற்குப் போகிறான். அவன் போனது நண்பர்களுடன் சந்தோஷமாக நேரம் செலவிடவும், மகாபலிபுரம் சுற்றிப் பார்க்கவும்.
- * கடற்கரையில் உட்கார்ந்திருக்கும்போது நண்பன் ஒருவன் தான் கொண்டு வந்திருக்கும் பீர் பாட்டில்களை வெளியே எடுக்கிறான். அனைவரும் கலகலப்பாக பாட்டிலை ஒருவர் குடித்து மற்றவரிடம் கொடுக்கிறார்கள்.



தன்னம்பிக்கையுடன் மறுப்பு தெரிவித்தல்

1. உங்கள் கருத்தை அல்லது பிரச்சினையைத் தெளிவாகக் கூறுங்கள்?

“எனக்கு வேண்டாம் என்று தோன்றும் போது நீங்கள் வற்புறுத்துவது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை”.

2. அவர்கள் உங்களை திசை திருப்ப முயலுவார்கள்.

“என்ன சீரியஸஸாகப் பேசுகிறான் பாரோன்” போன்ற கிண்டல், கேலி.

3. நீங்கள் திசை திரும்பாமல் மீண்டும் விஷயத்திற்கு வாருங்கள்.

“நான் சொல்லவருவதை சொல்லி முடிக்க விடு”

4. உங்கள் வேண்டுகோளை மீண்டும் முன் வையுங்கள். கோப்பபட வேண்டாம்.

“வேண்டாம் என்றால் விட்டுவிடுங்கள். சரியா?”

5. அவர்கள் மீண்டும் வற்புறுத்துவார்கள்.

“உன்னை மாதிரி பேரெல்லாம் ஏன் கூட வரீங்களோ தெரியல”

6. நீங்கள் மீண்டும் மறுக்கிறீர்கள்

(அல்லது)

தற்காலிகத் தாமதம் செய்கிறீர்கள்

(அல்லது)

மாற்றுவழி ஏதும் கூறுகிறீர்கள்

“எனக்கு இன்று வேண்டாம். நீங்கள் என்ன சொன்னாலும் பரவாயில்லை”

(அல்லது)

“இந்த முறை வேண்டாம். பிறகு பார்க்கலாம். .”

(அல்லது)

“வாங்கடா, டான்ஸ் ஆடலாம். தொண தொணவென்று வாக்குவாதம் எதற்கு?”

செயல்-4

(45 நிமிடங்கள்)

தன்னம்பிக்கையுடன் போதைப்பொருட்களுக்கு மறுப்பு தெரிவித்தல்

1. வாலிப வயதில் பலரும் புகைபிடிப்பது, மற்றும் மது அருந்துவது போன்ற பழக்கங்களைக் கற்பது, நண்பர்களோடு “ஜாலி”யாக இருப்பதற்காகத்தான் என்ற கருத்தை வெளிக் கொண்டு வரவும். உங்களது வாழ்க்கை அனுபவங்களைப் பகிர்வது மூலம் இதைச் செய்யலாம்.

உ.ம். நான் 8 வது படிக்கும் போது எங்கள் வகுப்பில் தம் அடிக்கும் குழு ஒன்று இருந்தது. அவர்களைப் பார்த்தால், எனக்கு இதற்கான தைரியம் இல்லையே, என்று நினைத்துக் கொள்வேன். . (5 நிமிடங்கள்)

2. பின். தன்னம்பிக்கையோடு மறுப்பு தெரிவித்தல் குறித்து கீழ்க்கண்ட படக்கதை அடங்கிய கையேட்டை அனைவரிடமும் வினியோகித்து, ஒருவரை, பக்கம் 1 இல் உள்ள படக்கதையைப் படித்துக் காட்டச் சொல்லவும் (உபகரணம் 29-7 நிமிடங்கள்)
3. மறுப்பு தெரிவிப்பதற்கான முக்கியப் படிகளை பக்கம் 2 லிருந்து படித்துக் காட்டவும் (8 நிமிடங்கள்)
4. மாணவர்களிடமிருந்து, புகை பிடிக்க யாரையேனும் யாரும் வற்புறுத்திய சம்பவம் ஒன்றை பகிர்ந்து கொள்ளச் செய்யவும். ஒரு சம்பவங்கள் வீதம் கேட்டால் போதும். (5 நிமிடங்கள்)
5. இதில் ஒரு சம்பவத்தை நடித்துக் காட்டுமாறு 3-4 மாணவர்களைக் கூப்பிடவும். இதற்கு முன் தயாரிப்பு தேவையில்லை. அந்நேரம் மனதில் தோன்றியது போல் மாணவர்கள் நடித்தால் போதும் 2-3 நிமிடங்கள்தான் இதற்கு செலவிட வேண்டும்.

(உ.ம்.) ஒரு குழு மாணவர்கள் பள்ளிக்குப் பின் வீடு திரும்பாமால் ஒளிவான இடத்தில் அமர்ந்து புகை பிடிக்கிறார்கள். அதில் ஒருவன் தான் மாட்டேன் என்கிறான்.

இதற்குப் பிறகு, அம்மாணவனை மற்றவர்கள் கட்டாயப்படுத்துவதும், அம்மாணவன் இதற்கு மறுப்பு தெரிவிப்பதும் இயல்பாகச் செய்ய வேண்டும். “ தன்னம்பிக்கையுடன் மறுப்பு தெரிவிப்பது” இல் உள்ள 5 கட்டங்களை சித்தரிக்கும் வகையில் இது அமைய, பயிற்சி நடத்துபவர் வழி வகுக்க வேண்டும் (15 நிமிடங்கள்)

6. ஐந்து நிமிட மதிப்பீட்டுடன் இச்செயலை முடிக்கவும் (5 நிமிடங்கள்)

வகுப்பு 7

எதிர்காலத்தை குறித்து தன்னம்பிக்கையோடு சிந்தித்தல்-திட்டமிடல்
இறுதிநிலை ஆய்வு

நோக்கம்

1. ஒவ்வொரு மாணவரும் தன்னிடமுள்ள திறமைகளின் மீது தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொண்டு, இதன் அடிப்படையில் தனது எதிர்காலத்தைக் குறித்து சிந்தித்தல்.
2. சிந்தித்ததின் அடிப்படையில் அவற்றை அடைவதற்கான திட்டமிடல்.
3. வாழ்க்கைக் கல்வி பாடத்திட்டத்தின் மூலம் மாணவர்கள் பெற்றுள்ள பயன்களையும், புதியதாக அவர்கள் கற்றுள்ள விஷயங்களையும் இறுதிநிலை ஆய்வின் மூலம் அறிவது.

நேரம்: 150 நிமிடங்கள்

தேவைகள்

1. 6 வகுப்புத் தலைப்புகள் எழுதப்பட்ட அட்டை- (செயல் 1க்கு)
2. வெள்ளைத் தாள்கள்.(செயல் 2,4,6 க்கு)
3. சார்ட்-1, ஸ்கெட்ச் பென்-1 (செயல் 2க்கு) பென்சில் 50
4. துண்டு வெள்ளைத் தாள்கள்-தபால் பெட்டி (செயல் 3க்கு)
5. இறுதிநிலை ஆய்வுப் படிவம் (செயல் 5க்கு)
6. இனிப்பு (சாக்லைட்)
7. குண்டுசி (1 பாக்கெட்)

செயல் 1

(5 நிமிடம்)

அறிமுகம்

இதுவரை ஆறு வகுப்புகள் நடத்தியுள்ளோம். (6 தலைப்புகள் எழுதப்பட்ட அட்டையைக் காட்டி படித்து கூற வேண்டும்) இது ஏழாவது, கடைசி வகுப்பு. இந்த வகுப்பில், உங்கள் ஒவ்வொருவரின், எதிர்கால வாழ்க்கையைப் பற்றி சிந்தித்து, வாழ்க்கைக்கு ஒரு சில குறிக்கோள்களை வகுத்துக் கொள்வதைப் பற்றிப் பார்ப்போம் என்று விளக்கவும்.

படம்-1

கடந்த கால வாழ்க்கைப் பாதை

படம்-2

எதிர்கால வாழ்க்கைப் பாதை.

செயல் 2

(15 நிமிடம்)

வாழ்க்கைப் பாதை போடுதல் பற்றிய விளக்கம்

அனைவருக்கும் ஒவ்வொரு வெள்ளைத்தாள் கொடுக்க வேண்டும். தாளின் ஒருபக்கத்தில் நினைவு தெரிந்து நாளிலிருந்து இதுவரை தமது வாழ்க்கையில் (கடந்த கால வாழ்க்கை) ஏற்பட்ட குறிப்பிடத்தக்க நிகழ்ச்சிகளை வாழ்க்கைப்பாதையாக வரைய வேண்டும். (படம் 1) மேடு பள்ளங்களாக (மேடு உயர்வு — சந்தோஷம்/பள்ளம் கஷ்டம், பிரச்சனையை குறிக்கும்) அல்லது மகிழ்ச்சியாக இருந்ததை ஒளிபடைத்த சூரியன் போட்டும். பிரச்சனைகளை பள்ளமாகவும், வட்டமாகவும் போட்டு விளக்கலாம்.

மறுபக்கத்தில் நான் 30 வயதில் எந்த நிலையை அடைந்திருப்பேன் (நான் என்னவாக இருப்பேன்.) என்ற எதிர்கால வாழ்க்கைத் திட்டத்தை வரைய வேண்டும். (படம் 2)

சமுதாயத்தில் உன்னுடைய பங்கு என்னவாக இருக்கும் என்கின்ற விளக்கங்களை மாணவர்களுக்கும் கொடுக்க வேண்டியது நடத்துனரின் பொறுப்பு. (உ.) கரும்பலகை அல்லது சார்ட்டில் போட்டு விளக்கினால் மாணவர்களுக்கு மிகவும் உபயோகமாக இருக்கும்.

இச்செயலை 15 நிமிடத்தில் முடிக்க வேண்டிய மிக அவசியம் என்பதையும் விளக்கி, ஒவ்வொருவரையும் தனித்தனியாக அமர்ந்து தனது வாழ்க்கையைப் பற்றி தானே சிந்தித்து செய்யுமாறு மாணவர்களுக்கு கூற வேண்டியது நடத்துனரின் பொறுப்பாகும்.

பொதுக் குழுவில் பகிர்வு

(10 நிமிடம்)

வாழ்க்கைப் பாதையை முடித்தவுடன் மாணவர்களில் ஒரு சிலரை மட்டும் தங்களின் வாழ்க்கைப் பாதையை குழுவில் படித்து பகிர்ந்துக்கொள்ளச் சொல்ல வேண்டும். அப்படி பகிர்ந்துக் கொள்ளும்போது, ஒவ்வொருவரையும் பொதுக்குழுவில் பாராட்டும் வகையில் கைகளைத் தட்டி இச்செயல்பாட்டை முடிக்க வேண்டும். (பகிர்வின் போது விவாதமோ/கேள்விகளோ, எழாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்) முடிக்கும் போது ஒவ்வொருவரின் வளமான வாழ்க்கையிலும் காதல் என்பது ஒரு சிறிய அம்சமே. இதுவே வாழ்க்கை அல்ல. அதற்கும் மேல் வாழ்க்கையில் நிறையவே இருக்கின்றது என்று தெளிவுபடுத்த வேண்டும்.

உபகரணம் 27

குழுவில் பேசி எழுதவேண்டிய விஷயங்கள்

அ. இதுவரை நாங்கள் நடத்திய 6 வகுப்புகளில் மிகவும் பிடித்தமான வகுப்பு எது?

ஆ. நடத்திய 6 வகுப்புகளில் உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்தமான விஷயங்கள் என்னென்ன?

இ. நடைபெற்ற வகுப்புகளில் உங்களுக்குப் பிடிக்காத வகுப்பு எது? புரிந்துக் கொள்ள கஷ்டமாக இருந்த வகுப்புகள் எவை?

செயல் 3

(15 நிமிடம்)

குழு செயல்பாடு

- * ஆறு பேர்கள் கொண்ட சிறுசிறு குழுக்களாக மாணவர்களைப் பிரித்து ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் இரண்டு வெள்ளைத்தாள் மற்றும் உபகரணம் 24 இல் உள்ள விவரங்கள் எழுதப்பட்ட துண்டு சார்ட் அட்டையையும் கொடுக்க வேண்டும்.
 - * ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு தலைவரை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
 - * தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட குழுத்தலைவரிடம் குழுவில் வரும் கருத்துக்களை கொடுக்கப்பட்ட வெள்ளைத் தாளில் எழுதுமாறு கூற வேண்டும். அத்துடன் குழுவில் உள்ள அனைவரின் கருத்துக்களையும் கேட்டு எழுத வேண்டியது அவசியம் என்பதையும் கூற வேண்டும்.
- குழுவில் எழுதியதை விவாதிக்காமல் நடத்துனர் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

செயல்-4

(10 நிமிடம்)

கருத்துக்கள்-எதிர்பார்ப்புகள்

பங்கேற்போர் அனைவருக்கும் துண்டு (பாதி) வெள்ளைத் தாள்கள் கொடுக்கவும். இதில் ஒரு பக்கத்தில் இதுவரை நடைபெற்ற வகுப்புகள் மூலம் தெரிந்துக்கொண்ட முக்கியமான விஷயங்கள் என்ன என்று சொல்லவும். மறுப்பக்கம் புதியதாக என்னென்ன விஷயங்களைப் பற்றி தெரிந்துக் கொள்ள விரும்புகின்றீர்கள்? என்பதையும் எழுதச் சொல்ல வேண்டும். பின்பு, போஸ்ட் பாக்சை வைத்து அவற்றில் அவர்கள் எழுதியதை மடித்துப் போடுமாறு கூற வேண்டும்.

செயல் 4

(30 நிமிடம்)

இறுதி நிலை ஆய்வு

கீழ்க்காணும் கேள்வித்தாளை தனித்தனியாக கொடுத்து, கேள்விகளை படித்து விளக்க வேண்டும்.

உபகரணம் 28

இறுதி நிலை ஆய்வு படிவம்

1. பெயர் :
2. பள்ளியின் பெயர் :
3. வீட்டு விலாசம் :
4. இப்பொழுது உங்களால் குழுவின் முன் பேச முடியுமா? :
5. தன்னம்பிக்கை என்றால் என்ன? :
6. உங்கள் தோற்றத்தைப் பற்றி என்ன நினைக்கின்றீர்கள்? :
7. நண்பர்கள் (அ) சிநேகிதிகள் சொல்கிறார்கள் என்பதால் நீங்கள் விரும்பாவிட்டாலும் செய்யும் செயல்கள் இரண்டை எழுதவும். :
8. வீட்டுப் பிரச்சினைகளினால் படிப்பில் கவனம் செலுத்த :
9. வரதட்சணை வாங்குவது-கொடுப்பது பற்றி என்ன நினைக்கின்றீர்கள்? :
10. எதிர் பாலருடன் கண்ணியமாகவும், ஒழுக்கத்துடனும் நடந்துக் கொள்வது எப்படி? (உதாரணத்திற்கு 5 கருத்துக்களை எழுதவும்) :
11. சமுதாயத்தில் பெண்கள் நிலை எப்படி உள்ளது? (மூன்று கருத்துக்களை எழுதவும்). :
12. வாலிப வயது ஆணும் பெண்ணும் பழகுவது பற்றி உங்கள் கருத்து 3 எழுதுக. :
13. பெண்கள் முன்னேற்றத்திற்கு நீங்கள் எந்த வகையில் உதவுவீர்கள் உதாரணமாக 3 எழுதுக. :
14. ஆணும் பெண்ணும் சமமாக உள்ள குடும்பம் எவ்வாறு இருக்கும்? 3 கருத்துக்கள் எழுதுக. :
15. உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் எப்போதும் கடைபிடிக்க நினைக்கும் நெறிகளில் (யாரையும் மட்டும் தட்டாமல் இருப்பது (உ.ம்) எதையும் நேரடியாகப் பேசுவது) மூன்றை எழுதவும். :

செயல் 6

(10 நிமிடம்)

பரஸ்பரம் பாராட்டுத் தெரிவித்தல்

- * அனைவருக்கும் அனைவரும் பாராட்டு தெரிவிக்கும் நிகழ்ச்சியைக் கீழ்காணும் முறையில் நடத்த வேண்டும்.
- * அனைவர் முதுகிலும் ஒவ்வொரு முழு வெள்ளைத் தாளையும் குண்டுசி வைத்து பொறுத்தி விட வேண்டும் (மாணவர்களிடம் கொடுத்து ஒருவருக்கொருவரை பொறுத்துமாறு கூற வேண்டும். அவரவர் முதுகில் உள்ள தாளில் அவரவர் பெயரை தலைப்பில் எழுதி இருக்கவும் வேண்டும்)

பாராட்டி எழுத வேண்டிய முறைகள்.. ..

- * அனைவரும், அனைவரையும் பாராட்டித்தான் எழுத வேண்டும்.
- * அவரிடம் பிடித்த விஷயம், வகுப்புகளில் நடந்துக் கொண்ட விதம், வகுப்புகள் நடத்திய விதம், பாராட்டுவதற்கான முக்கியக் காரணமாக மனதில் கொண்டு எழுத வேண்டும்.
- * எண்ணிக்கை அதிகமாக இருந்தால் ஒவ்வொருவரும் எழுத முடியாது எனவே, குறைந்தது 10 நபர்களையாவது ஒருவர் சந்தித்து எழுத வேண்டும் என்பதை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.
- * வகுப்பில் அமர்ந்தபடி செய்யாமல் எழுந்து சென்று நின்றுக்கொண்டு இச்செயலை செய்வது சிறப்பு.

செயல் 7

(10 நிமிடம்)

நன்றி கூறுதல்

இதுவரை வகுப்பு நடதியவர்கள், பங்குபெற்ற மாணவர்களின் சிறப்புகளையும், வகுப்பில் கொடுத்த ஒத்துழைப்பையும் (தொடர்ந்து கவனித்து வந்த நல்ல விஷயங்களை) கூறி நன்றி கூற வேண்டும்.

பள்ளி தலைமை ஆசிரியர் மற்ற ஆசிரியர்களுக்கும் நன்றி கூறி அனைவருக்கும் இனிப்பு கொடுத்து விடைபெற வேண்டும்.

நடத்துனர்கள் அனைவரும், ஆசிரியர்களை தனித்தனியாகவோ, மொத்தமாகவோ (சூழ்நிலைக்கேற்ப) சந்தித்து அவர்கள் அளித்து வந்த ஆதரவுக்கு நன்றி கூறி விடை பெறுவது அவசியம்.

உபகரணம் 29

குடிநோய்லிருந்து மீண்டு வர. . . .

வயலில் நாள் முழுவதும் வேலை செய்து வந்த கண்ணையன், “மது அருந்தினால் சூடு தணியும்” என்று யாரோ கூறியதை நம்பி, தன் இருபதாவது வயதில் குடிக்க ஆரம்பித்தான். ஐந்து வருடங்களாக அவன் மிக அதிக அளவில் குடிக்கிறான். பல உடல் உபாதைகளுடன் துன்புறுகிறான். மனைவியுடன் ஓயாது சண்டை போடுகிறான். குடியை நிறுத்தப் பல வழிகளில் முயன்றும் அவனால் நிறுத்த முடியவில்லை.

45 வயதான காதல், பத்து வருடங்களாக மிக அதிகமாகக் குடிக்கிறார். அடிக்கடி லீவு போட்டதாலும், தன் வேலையைச் சரியாகச் செய்யாததாலும் வேலை நீக்கம் செய்யப்பட்டார். ரம்ஜான் நோன்பின் போது தொடர்ந்து ஒரு மாதத்திற்கு மேல் மதுவைத் தொடாமலேயே இருந்தார். ஆனால் அந்த நாட்கள் முடிந்த உடனேயே மிக அதிக அளவில் பழையபடி குடிக்க ஆரம்பித்துவிட்டார்.

மதுவினால் பல பிரச்சனைகள் ஏற்பட்ட போதும் ஏன் இவர்கள் நிறுத்தாமல் தொடர்ந்து குடித்துக்கொண்டே இருக்கிறார்கள்?

மன உறுதி இல்லாததாலா? மற்றவரைப் புண்படுத்த வேண்டுமென்ற எண்ணத்தாலா? அல்லது சில மனைவிமார்கள் நினைப்பது போல் வெறும் திமிரா?

இதில் எதுவும் உண்மையான காரணம் இல்லை. அவர்கள் தொடர்ந்து குடிப்பதன் காரணம் அவர்களைப் பற்றியிருக்கும் நோய்

ஆம் ! ஒரு நோய்.

அதன் பெயர் “குடி நோய்”

பல்வேறு காரணங்களுக்காக எவ்வளவோ பேர் மது அருந்துகிறார்களே, அவர்கள் எல்லாருமே குடிநோயாளிகளா?

இல்லை.

சாதாரணமாக மது அருந்த ஆரம்பித்த பத்து பேரில் இரண்டுபேர் நோயாளிகளாகி விடுகிறார்கள்.

யாரைக் குடிநோயாளி என்று கூறலாம்?

ஒவ்வொருவரது வாழ்க்கையிலும் உடல் நலம், குடும்ப உறவு, சமூக உறவு, வேலை, பொருளாதாரம் என்ற பல பிரிவுகள் உள்ளன. ஒருவரது குடிப்பழக்கத்தின் காரணமாக இப்பிரிவுகளில் ஏதாவது ஒன்றில் தொடர்ந்து பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டும், அவர் நிறுத்தாமல் குடித்துக் கொண்டேயிருப்பாரானால் அவரைக் குடிநோயாளி என்று கூறலாம். உதாரணமாக, அவர் அலுவலகத்திலிருந்து எச்சரிக்கைக் கடிதம் வந்திருக்கலாம். அல்லது மனைவி அவரை விட்டுப் பிரிந்திருக்கலாம். அவர் குடிப்பழக்கத்தின் காரணமாகப் பல இடங்களில் கடன் வாங்கியிருக்கலாம். இவ்வளவு பிரச்சனைகள் இருந்தும் அவர் தொடர்ந்து குடித்துக் கொண்டே இருப்பார்.

அவர் ஏன் தொடர்ந்து குடிக்கிறார்?

ஏனென்றால் அவர் உடலளவிலும் மனதளவிலும் மதுவிற்கு அடிமையாகி விடுகிறார். மது அருந்துவதை திடீரென்று நிறுத்துவாரானால் அவருக்கு நரம்புத் தளர்ச்சி, நடுக்கம், வலிப்பு, மனப்பிரமை ஆகியவை ஏற்படலாம். அதாவது, அவர் உடல் மதுவிற்கு அடிமையாகி விடுகிறது.

இதைத் தவிர, அவருடைய சிந்தனையின் மூலப் பகுதியை மது ஆக்கிரமித்துக் கொண்டு விடுகிறது. மதுவைப் பற்றிய சிந்தனை அவரது உணர்வுகளையும், எண்ணங்களையும் தன்வயப்படுத்தி விடுகிறது. மது அருந்த வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை அவரால் தவிர்க்க முடிவதில்லை. இந்த நிலை ஏற்படுமானால், அவர் மனதளவிலும் மதுவிற்கு அடிமையாகி விட்டார் என்று பொருள்.

இது ஓர் அடிப்படை நோய்

மதுவிற்கு அடிமையாவது என்பது ஒரு நோய். இது மன நோயின் வெளிப்பாடோ, அல்லது வேறு ஏதாவது ஒரு நோயின் அறிகுறியோ அல்ல. இது மருத்துவ/மனோதத்துவ சிகிச்சைக்குக் கட்டுப்படும் ஒரு நோய். நோயாளிக்குத் திருமணம் செய்து வைப்பதாலோ, வேலை தேடித் தருவதாலோ, அவர் வாங்கிய கடனை அடைப்பதாலோ இந்த நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது. இந்த நோயால் ஏற்பட்ட பாதிப்புகள் நீங்கள் வேண்டுமானால் அவரது குடி நோய்க்குச் சிகிச்சை அளிப்பது அவசியம்.

இது வளர்ந்து கொண்டே செல்லும் ஒரு நோய்

சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளவில்லையானால் இந்த நோய் வளர்ந்து மோசமாகிக் கொண்டே போகும். தொடர்ந்து குடித்துக் கொண்டேயிருப்பாரானால் நோயாளியின் நிலைமை கட்டாயம் மோசமாகி விடும். சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் ஈரல் கோளாறினாலோ, இருதயக் கோளாறினாலோ அல்லது வேறு ஏதாவது உபாதையினாலோ குடிநோயாளிக்கு மரணம் ஏற்படலாம். ஆராய்ந்து பார்த்தால், இருவருடைய மரணத்தின் காரணம் கட்டுப்படுத்த முடியாத குடிப்பழக்கம் என்பது தெளிவாகப் புரியும்.

இது சிகிச்சைக்குக் கட்டுப்படும் ஒரு நோய்

இந்த நோய்க்குச் சிகிச்சை உண்டு. சிகிச்சைக்குப் பிறகு நோயாளி மது அருந்துவதை நிறுத்த வேண்டியது அவசியம். வாழ்நாள் முழுவதும் மிகச் சிறிய அளவில் கூட இவர் மது அருந்தக் கூடாது. அருந்துவாரானால், குடிநோய் தீவிரம் அடைந்து, பழையபடி அதிக அளவில் குடிக்க ஆரம்பித்து விடுவார் என்பது நிச்சயம்.

குடி நோய் யாருக்கு வரும்?

ஏழை, பணக்காரர், படித்தவர், படிக்காதவர், தொழிலாளி, முதலாளி என்ற பாகுபாடே இல்லாமல் குடிப்பவர்களில் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் வரலாம். இந்த நோய்க்குப் பல அறிகுறிகள் உள்ளன.

ஆரம்ப கால அறிகுறிகள்

மதுவின் தேவை அதிகரித்தல்

இதுதான் குடிநோயின் முதல் அறிகுறியாகும். குறிப்பிட்ட போதை நிலையை அடைய, நோயாளிக்கு முன்பை விட அதிக அளவில் மது தேவைப்பட ஆரம்பிக்கிறது. அதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டு கோப்பை அருந்தினால் ஏற்பட்ட உணர்ச்சிகளை அடைய அவருக்கு இப்பொழுது நான்கு அல்லது ஐந்து கோப்பைகள் தேவைப்படுகின்றன. நோயாளி, போதை நிலையை விரைவில் அடைய, மதுவை வேகமாக விழுங்க ஆரம்பிக்கிறார்.

மறதி நிலை

இது மதுவினால் ஏற்படும் மறதி நிலை ஆகும். அதாவது போதையில் ஒருவர் பல காரியங்களைச் செய்திருக்கலாம். பின்னால் அவருக்கு என்ன செய்தோம் என்பது சுத்தமாக நினைவில் இருக்காது. மது அருந்திய நிலையில் அவர் வாகனம் ஓட்டி இருக்கலாம். அல்லது ஏதாவது ஒரு வேலையைச் செய்திருக்கலாம். மறு நாள் இதை இதை அவர் பூரணமாக மறந்து விடுவார்.

இரவில் மது போதையில் வீட்டிற்கு வந்த மூர்த்தி, மனைவி ருசியாக சமைக்கவில்லை என்று குறை கூறி, ஆத்திரத்துடன் அருகில் மாட்டியிருந்த படங்களை வீசி எறிந்து தூள்தூளாக உடைத்தார். சாப்பிடாமல் படுக்கச் சொன்று விட்டார். மறு நாள் எழுந்தபோது யாருமே அவருடன் பேசவில்லை. காரணம் கேட்ட போது, மூலையில் உட்கார்ந்திருந்த அவரது தாய், அவர் முந்தைய இரவு எப்படி நடந்து கொண்டார், என்ன செய்தார் என்று அழுது கொண்டே கூறி, கண்ணாடித் தூள்களைக் காட்டினார். மூர்த்தி அதிர்ச்சியடைந்தார். ஏனென்றால், தான் செய்த எதுவுமே சிறிதளவு கூட அவருக்கு ஞாபகம் இல்லை.

எப்போதும் மதுவைப் பற்றியே சிந்தனை

மது அருந்தாமல் இருக்கும்போது கூட எப்போது, எங்கு எப்படி மது அருந்தலாம் என்ற சிந்தனை மட்டுமே அவரை ஆட்கொண்டிருக்கும்.

“மது வாங்க யாரிடமிருந்து பணம் வாங்கலாம்?”

“சாயந்திர வேளை சீக்கிரமே வந்து விடாதா

எனக்கு உடனே குடிக்க வேண்டுமே”

“இந்த விருந்தாளிகள் வீட்டை விட்டு

எப்போது போவார்கள்? அவர்கள் போன பிறகு தானே

என்னால் மது அருந்த முடியும்”

முன்பு அதிகமாகக் குடிக்க முடிகிறது என்று பெருமையடித்துக் கொண்டவர், சிறிது காலத்திலேயே, மதுவைப் பற்றி யாராவது பேச ஆரம்பித்தால் அவ்விடத்தைவிட்டு எழுந்து போய்விட ஆரம்பித்து விடுகிறார். குற்ற உணர்வின் காரணமாகத்தான், இவ்விதமான உரையாடல்களை அவர் தவிர்க்கிறார்.

இடைக்கால அறிகுறிகள்

மதுவின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமை

இவரால் இப்போது, தான் அருந்தும் மதுவின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த முடிவதில்லை. உதாரணமாக வேலையில்லிருந்து திரும்பும்போது ஒரு கிளாஸ்டன் இவரால் நிறுத்த முடிவதில்லை. கடை மூடும் வரை குடித்துக் கொண்டேயிருக்கிறார்.

நாளடைவில் நோய் வளர ஆரம்பித்து, மது அருந்தும் இடம், அருந்தும் காலம் ஆகியவை எதையுமே கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலைமை ஏற்படுகிறது. உதாரணமாக, தொழிற்சாலை, அலுவலகம் போன்ற இடங்களில் குடிக்கக் கூடாது என்ற கட்டுப்பாடு இருந்தும், தன்னை மீறி இவ்விடங்களுக்கு காலை வேளையில் கூடக் குடித்துவிட்டு போகிறார். இக்கட்டத்தில் குடிப்பது என்பது தவிர்க்க முடியாத சம்பவமாகி விடுகிறது.

முருகன் கூறுகிறார் “அந்த நாள் என் நினைவில் பசுமையாக இருக்கிறது. மனைவி, குழந்தைகளுடன் நான் திருப்பதிக்குச் சென்று கொண்டிருந்தேன். ஆந்திராவில் ஒரு “ஸ்டேஷனில்” ல் ரயில் நின்ற பொழுது பழம் வாங்குவதற்காக ரயிலிருந்து கீழே இறங்கினேன். பிளாட்பாரத்தை விட்டு வெளியே வந்த என் கண்களில் எதிரிலிருந்த ஒரு “ஓயின் கடை” தட்டுப்பட்டது.

என் மனது பாரமாக இருக்கிறது. ஒரு “கிளாஸ்” குடித்தால் என்ன? மனதிற்கு நிம்மதி ஏற்படுமே ஒரு “கிளாஸ்” க்கு மேல் கட்டாயம் குடிக்கமாட்டேன்.. ரயில், “ஸ்டேஷனி” ல் பத்து நிமிடங்கள் நிற்கும். அதற்குள் வேகமாக ஒரு “கிளாஸ்” குடித்து விட்டு வந்து விடலாம் என்ற எண்ணத்துடன் கடையில் நுழைந்த நான், குடிக்க ஆரம்பித்தேன். ஒரு “கிளாஸ்”டன் நிறுத்த முடியவில்லை. “இன்னும் ஒன்று. . இன்னும் ஒன்றே ஒன்று. .” நான் வெளியில் வந்த போது ரயில் போய் விட்டிருந்தது.”

மதுவின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த இயலாமை, இவர் ஒரு குடிநோயாளி என்பதைத் திட்டவாட்டமாக காட்டும் ஓர் அறிகுறியாகும்.

காரணங்கள் கூறிக் கொண்டேயிருத்தல்

குற்ற உணர்விலிருந்து விடுபடவும், தற்காப்பின் பொருட்டும், தான் குடிப்பதற்குப் பல விதமான காரணங்களைக் கூற ஆரம்பிக்கிறார்.

*“எனக்கு நல்ல வேலை இல்லை. .
எனக்கு மனைவி சரியாக அமையவில்லை. .
என்னுடைய பிரச்சனைகளை மற்றவர்கள்
புரிந்து கொள்வதில்லை. .”*

இவ்வாறு பல்வேறு காரணங்களை மாற்றி மாற்றிக் கூறுகிறார். காரணங்கள் மாறுகின்றனவே தவிர, குடிப்பது மாறுவதில்லை. தொடர்ந்து மது அருந்திக் கொண்டேயிருக்கிறார்.

டாம்பீகமான நடத்தை

அதிகமாகக் குடித்துக் கொண்டிருக்கும்போது இவரது வேலைத்திறனும், பொருளாதாரமும் பாதிக்கப்படுகின்றன. இவை பாதிக்கப்பட்டும், இவர் டாம்பீகமான

நடத்தையை மேற்கொள்கிறார். உதாரணமாக, இவருக்கு வேலை போகும் நிலை ஏற்படும் போதும். தான் இல்லாமல் அலுவலகமே இயங்காது என்று மற்றவரிடம் கூறுகிறார். வீட்டில் அரிசி வாங்கக்கூட பணம் இல்லாத நிலையில், கடன் வாங்கி டாக்ஸியில் பயணம் செய்கிறார்.

சிறிது காலத்திற்குக் குடிக்காமல் இருத்தல்

இந்த கட்டத்தில் இவருடைய உடல் நிலை பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வீட்டில்/ அலுவலகத்தில் பல பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. இந்த நிலையில், தான் மனம் வைத்தால் குடிப்பதை நிறுத்த முடியும் என்று தனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் புரிய வைப்பதற்காகத் தற்காலிகமாகக் குடிக்காமல் இருக்கிறார். சில சமயங்களில் முப்பதிலிருந்து நாற்பது நாட்களுக்குக் கூடக் குடிக்காமல் இருப்பார். ஆனால் அந்த காலவரையரை முடிந்த பிறகு மறுபடியும் நிச்சயமாக அதிக அளவில் குடிக்க ஆரம்பித்து விடுவார்.

மது அருந்தும் நிலையில் மாற்றங்கள் ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல்

மதுவிற்கு அடிமையான நிலையிலிருந்து விடுபட எண்ணி, குடிநோயாளி மது அருந்தும் இடங்கள், மது பானத்தின் வகைகள், மது அருந்தும் நண்பர்கள் ஆகியவற்றில் மாற்றங்களைச் செய்கிறார். உதாரணமாக, சாராயம் குடித்துக் கொண்டிருந்தவர் பிராந்தி குடிக்க ஆரம்பிக்கிறார். விஸ்கியிலிருந்து பீருக்கு மாறுகிறார். மது வாங்கும் கடையை மாற்றுகிறார். என்ன மாற்றங்கள் செய்த போதிலும், இவர் குடிக்கும் பானத்தில் “ஆல்கஹால்” இருக்கும் பட்சத்தில் இவரால் தொடர்ந்து குடிக்காமல் இருக்க முடியவில்லை.

தீவிரமான இறுதிக் கட்டம்

இக் கட்டத்தில் உடலில், மனதில், மற்றும் சமூக உறவுகளில் பலவிதமான பிரச்சனைகள் தோன்றுகின்றன. கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள் இக்கட்டத்திற்கே உரித்தானவை.

விட்டு விட்டுக் குடித்தல்

சில சமயங்களில் குடி நோயாளி ஒரு வாரம் அல்லது பத்து நாட்கள் கூடத் தொடர்ந்து ஒன்றும் சாப்பிடாமல் குடித்துக்கொண்டேயிருப்பார். மேற்கொண்டு குடிக்க முடியாத அளவுக்கு உடலும் மனமும் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் அவர் குடிப்பதை நிறுத்தி விடுவார். இந்த சமயத்தில் “இனி ஒரு போதம் குடிக்கவே மாட்டேன்” என்று சத்தியம் செய்வார். ஆனால் சில நாட்களில் மறுபடியும் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் பழையபடி அதிக அளவில் குடிக்க ஆரம்பித்து விடுவார்.

ஒழுக்கம் தவறுதல்

மதுவிற்குப் பூரண அடிமையாகி விட்ட இவருக்குக் குடிக்காமல் இருக்கவே முடியவில்லை. ஆகவே மது வாங்க இவர் கடன் வாங்கவோ, பொய் சொல்லவோ, திருடவோ கூடத் தயங்க மாட்டார்.

பாலு, ஒரு வங்கியில் பணி புரிந்து கொண்டு இருந்தார். குடிப்பழக்கத்தின் காரணமாக அவர் வேலையிலிருந்து நீக்கப்பட்டார். அவருக்கு அன்றாடம் மது

வாங்கியதற்குப் பணம் தேவைப்பட்டது. யாரும் அவருக்குக் கடன் கொடுக்கத் தயாராக இல்லை.

ஆகவே அவர் தூங்கி கொண்டிருந்த தன் குழந்தையின் காலிலிருந்து வெள்ளிக் கொலுசை யாருக்கும் தெரியாமல் கழட்டி எடுத்துக் கொண்டு கடையை நோக்கிச் சென்றார். அதை விற்றுக் கிடைத்த பணத்தில் மது வாங்கி குடித்தார்.

பாலு, மிகுந்த தன்மானமும் சுய மதிப்பும் கொண்டவர். பொய் பேசுவது கூட அவருக்குப் பிடிக்காது. அப்படி இருந்தவர் குடிநோயின் காரணமாகத் தன் குழந்தையின் நகையைத் திருடக்கூடத் தயங்கவில்லை.

அவநம்பிக்கையும், மன பிரமைகளும்

காரணம் ஏதுமில்லாமல் குடிநோயாளிக்கு, மனைவியின் நடத்தையில் சந்தேகம் ஏற்படும். எல்லோரும் சதி செய்து தன்னை கொல்ல முயற்சி செய்வதாகக் கூடித் தோன்றும்.

சில சமயங்களில் குடிநோயாளிக்கு ராட்சஸ அளவில் சிலந்தி போன்ற பூச்சிகள் சுவற்றில் இருப்பது போல் பிரமை ஏற்படும்.

அருகில் யாருமே இல்லாதபோது, மற்றவர் திட்டிவது போலவும், பேசுவது போலவும், பாட்டுச் சத்தம் கேட்பது போலவும், உண்மைக்குப் புறம்பான மன பிரமைகள் ஏற்படும்.

உடல் உறுப்புகளை கட்டுப்பாட்டை இழத்தல்

கை,கால்கள் இவர் விருப்பதிற்கு ஏற்ப செயல்படுவதில்லை. உடலில் நடுக்கம் ஏற்படுகிறது. காப்பி அருந்துவது, நாடாவைக் கட்டுவது போன்ற சாதாரண வேலைகளைக் கூட இவரால் செய்ய முடிவதில்லை. செய்வதற்கு முன்பு மது அருந்தி தன்னை நிலைப்படுத்தி கொள்ள வேண்டிய நிலைமை இவருக்கு ஏற்பட்டு விடுகிறது.

இந்த கட்டத்தை அடைந்த பிறகும், நோயாளி தொடர்ந்து குடித்துக் கொண்டேயிருந்தால், இறுதியாக மன நோய் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட வேண்டிய அவசியம் ஏற்படலாம். அல்லது அவருக்கு அகால மரணம் ஏற்படலாம். இவ்விரண்டு அபாயங்களும் நேராமல் அவர் தன்னைக் காத்துக்கொள்ள ஒரே ஒரு வழி இருக்கிறது.

வாழ்நாள் முழுதும் மதுவே அருந்தாமல் இருக்க அவர் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

தவிர்க்க முடியாத குடிப்பழக்கம் ஒரு நோய் நோயின் எந்தக் கட்டத்தில் இருந்தாலும் சிகிச்சை பெறலாம்.

ஆரம்பகட்டத்தில் சிகிச்சை எளிதாக இருக்கும்.

சிகிச்சையில் இவருக்கு என்ன உதவி கிடைக்கும்?

குடிப்பதை நிறுத்தும் பொழுது, உபாதைகள் ஏற்படாமல் இருக்க மருத்துவ சிகிச்சை உதவி புரியும். மறுபடியும் குடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் வராமல் இருக்க மனோதத்துவச் சிகிச்சை உதவி புரியும்.

சிகிச்சை முடிந்த பின்பும் நோயாளியும் அவர் குடும்பத்தினரும் தொடர்ந்து சிகிச்சை நிலையத்துடன் தொடர்பு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். பல காலமாக மது அருந்தியதால் ஏற்பட்ட உடல் கோளாறுகள் நீங்கவும், மறுபடியும் குடிக்க ஆரம்பித்து விடாமல் இருக்கவும், டாக்டர்/கவுன்சிலரது உதவி தொடர்ந்து சில காலத்துக்கு இவருக்குத் தேவைப்படும்.

குடிநோயும் குடும்பத்தினரும்

நோயாளி சிகிச்சை பெற குடும்பத்தினர் எப்படி உதவலாம்?

- ◆ அவர் குடிக்காமல் இருக்கும்போது அவரிடம் குடியினால் ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சனைகளைப் பற்றி பேச வேண்டும்.
- ◆ அவரது நம்பிக்கைக்கும், மரியாதைக்கும் உகந்த ஒருவரை அழைத்து, அவருக்கு சிகிச்சையின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக் கூற சொல்லலாம்.
- ◆ குடியினால் ஏற்பட்ட ஏதாவது ஒரு விளைவினால் அவர் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்போது, அந்த விளைவிலிருந்து அவரைக் காப்பாற்றப் பொறுப்பு ஏற்றுக் கொள்ளாமல், அவருக்கு உதவி தேவை என்பதை உணரச் செய்யலாம். உதாரணமாக, அவர் குடிப்பதற்காக கடன் வாங்கியிருக்கலாம். கடன் கொடுத்தவர் வந்து கேட்கும்போது, அதை அடைக்கும் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ளாமல் இருத்தல் வேண்டும்.
- ◆ இவ்வாறு ஏதாவது ஒரு சிக்கல் வரும்போதுதான் அவர் தனக்கு உதவி தேவை என்று உணருவார். அவர் உதவி கேட்கும்போது அவரை உடனே சிகிச்சை மையத்திற்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

தவிர்க்க முடியாத குடிப்பழக்கம் ஒரு நோய்

மற்ற நோய்களைப் போலவே
இந்த நோய்க்குப் பிரத்தியேகமான
சிகிச்சை தேவை.

நன்றி:

டி.டி ரங்கநாதன் மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிறுவனம்

சென்னை-20

உபகரணம் 30

ஓர் குடி நோயாளியின் கதை

முருகன் வயல் வேலை செய்யும் ஒரு தொழிலாளி, அவனுக்கு வயது 35. முருகன் திருமணம் ஆனவன். இரு குழந்தைகளும் உண்டு. அவனுடைய குடும்பம் ஒரு சந்தோஷமான குடும்பம். சம்பாதிக்கும் வருமானத்தில் மனைவி குழந்தைகளோடு சந்தோஷமாக வாழ்க்கையை நடத்தி வந்தான். அந்த கிராமத்திற்கே, முருகன் குடும்பம் நடத்தும் முறை, ஓர் எடுத்துக் காட்டாகவே இருந்தது. ஒவ்வொரு சனிக்கிழமையும் வார கூலியை வாங்கி கொண்டு மனைவிக்கு சிறிது பூ, குழந்தைகளுக்கு அல்வாவுடன் வீட்டிற்கு போவான். அவன் மனைவியும் அவனுக்கு விருப்பமான குழம்பு, கறிவகைகளை செய்து காத்திருப்பாள். பண்டிகை நாட்களில் மனைவி குழந்தைகளோடு கோவில் திருவிழாவிற்கு போவதை வழக்கமாக வைத்திருந்தான்.

இவ்வாறு சந்தோஷமாக இருந்த போது, ஒரு நாள் அவனுடைய பழைய நண்பன், பட்டணத்திலிருந்து வந்திருந்த பாண்டியனை சந்தித்தான். பாண்டியன் முருகனைப் பார்த்து “நீ எப்படி இருக்கிறாய்” என்று கேட்டான். முருகன் “எனக்கு நான்கு நாட்களாக தலைவலி, ஜூர்ம், ஜலதோஷமாக இருக்கிறது. மற்றபடி சந்தோஷமாக இருக்கிறேன்”. என்றான். உடனே, பாண்டியன் தன் பையிலிருந்த ஒரு பாட்டிலை எடுத்து இதை சாப்பிட்டால் சளி பறந்து போகும் என்றான். முருகனுக்கு அதை குடித்தவுடன் சற்று சளி குறைந்த உணர்வு ஏற்பட்டது. அன்று இரவு வீட்டிற்கு போன உடன், அவன் மனைவி “என்ன உன்னிடமிருந்து ஒரு நாற்றம் வருகிறதே” என்றாள். அப்பொழுது தான் முருகனுக்கு புரிந்தது அந்த பாட்டிலிருந்தது கள் போன்ற ஒரு குடி. சில நாட்கள் கழித்து முருகனுக்கு வயலில் அதிக வேலை இருந்ததால் சிறிது களைப்பாக இருந்தது. உடனே அன்று போல் இன்னும் கொஞ்சம் சாப்பிட்டால் என்ன என்று ஒரு கடையை நோக்கிச் சென்றான். நாளாக நாளாக முருகன் குடிப்பது தினப்படி விவகாரமாகிவிட்டது. சாப்பிடுவதில்லை, குழந்தைகளுடன் விளையாடுவது இல்லை. வீட்டிற்கு பணம் ஒழுங்காக கொடுப்பதில்லை.

ஒரு நாள் குடித்து விட்டு வரும் போது மனைவிக்கு அதிக கோபம் வந்தது. “நீங்கள் சரியாக சாப்பிடுவதில்லை வீட்டிற்கு பணம் கொடுப்பதில்லை. குடும்பத்தை நான் எப்படி நடத்துவேன்?” என்று கத்தினாள். மனைவி கோபப்பட முருகனுக்கும் அதிகப்படியான கோபம் வந்தது. அந்த கோபத்தில் தண்ணீர் வைத்த பாணையை எடுத்து காலால் உடைத்தான். அடுத்த நாள் காலை முருகன் எழுந்தவுடன், மனைவியிடம் சாதாரணமாக, “எங்கே தண்ணீர் பாணையை காணவில்லை?” என்று கேட்டான். நேற்று இரவு பாணையை உடைத்து விட்டு இன்று எங்கே என்று கேட்கிறாரே என மனைவிக்கு வெகு கோபம் வந்தது. ஆனால் முருகனுக்கோ தான் பாணையை உடைத்தது சிறிது கூட நினைவிற்கு வரவில்லை.

ஒரு நாள் வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் போது முருகனுக்கு வேலையில் நாட்டமேயில்லை. ஆனால் குடிப்பதற்கு காலனா காசு கூடயில்லை. என்ன செய்வது என்று யோசித்தான். வீட்டில் உள்ள பழைய ரேடியோவை விற்றால் என்ன? இந்த சமயத்தில் அவருடைய நண்பன் அவனைப் பார்த்து, நீ கொஞ்சம்காலமாக ரொம்பவும் குடிக்கிறாய். உனக்கு உடலில் தெம்பே இல்லை வேலை செய்ய என்று கூறினார். உடனே முருகன் எனக்கு குடிக்காவிட்டால் தூக்கம் வருவதில்லை, சாப்பிடவும், பிடிப்பதில்லை, அதனால் தான் குடிக்கிறேன் என்று சப்பை கட்டு கட்டினான்.

பத்து நாட்கள் கழித்து ஒரு நாள் காலையில் முருகனின் மனைவி ரேஷனில் அரிசி வாங்க பணம் கேட்டாள். முருகனிடம் பணம் இல்லை. அன்று இரவு கந்தனிடம் நூறு ரூபாய் கடன் வாங்கினான். ஆனால் குடித்து விட்டான். வீடு திரும்பும் போது, வாங்கின பணத்தில் 3 பிஸ்கெட் பாக்கெட், பெரிய பூ பந்து, அரைக்கிலோ அல்வா இவைகள் வாங்கிக் கொண்டு மனைவியிடம் கொடுத்தான். மனைவிக்கு ஆத்திரம் வந்தது. வீட்டில் சாப்பிட ஒரு மணி அரிசி கூடயில்லை. இந்த அல்வாவும், பூவும் யாருக்கு வேண்டும் என்று வருத்தப்பட்டார்கள். அல்வா கேக் பறந்து கீழே கிடந்தது.

இப்படி இருக்கும் பொழுது ஒரு நாள் முருகனுடைய பெண்ணிற்கு கடுமையான ஜூரம். முருகன் “நான் ஒரு வண்டி பிடித்துக் கொண்டு வருகிறேன். ஐந்து நிமிடத்தில் என்று கூறி சென்றான்”. போகும் வழியில் முருகனுடைய மனதில் ஒரு சபலம், ஒரே சங்கடம். ஒரே ஒரு கிளாஸ் குடித்து விட்டு, வண்டியை அழைத்துக் கொண்டு போய் குழந்தையை ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்து விடுவேன் என்று நினைத்தான். ஆனால் ஒரு கிளாஸுடன் நிற்கவில்லை 2,3,4 கிளாஸ் என்று குடித்தான். முருகன் அன்று இரவு வீட்டிற்கு போகவேயில்லை. அடுத்த நாள் மாலை குற்ற உணர்வோடும் மனவருத்தத்தோடும் வீட்டிற்கு வந்தான். மனைவியை பார்த்து, “குழந்தை மீது ஆணையாக நான் இனிமேல் குடிக்க மாட்டேன்” என்று சத்தியம் செய்தான். அவ்வாறே 40 நாட்கள் குடியில்லாமல் இருந்தான். 40 நாட்கள் குடும்பத்தில் நிம்மதி, 41 வது நாள் மறுபடியும் குடித்து விட்டு வந்தவுடன் மனைவி குழந்தைகளுக்கு தாங்கமுடியாத மன வருத்தம். முருகன் பழையபடி அதிகமாக குடிக்க ஆரம்பித்து விட்டான்.

முருகனின் முதலாளி அவனிடம் ஆயிரம் ரூபாய் கொடுத்து உரம் வாங்க அனுப்பினார். உரம் வாங்க போன இடத்தில் அதிகப்படியாக குடித்து விட்டு நிலை தெரியாமல் இருந்தபோது எவனோ ஒருவன் அவனுடைய பணத்தை திருடிவிட்டான். அன்று வீடு திரும்பிய பொழுது முருகனுக்கு மனதில் ஒரே குழப்பம். கவலை முதலாளிக்கு என்ன பதில் சொல்வது, மனைவியிடம் பணம் பறிபோனதைப் பற்றி சொன்னபோது மனைவி சொன்னாள். போன வாரம் நம் கிராம சேவகர் இந்த கிராமத்தில் குடிப்பவர்களை திருத்த ஒரு முகாம் நடக்க போவதாக சொன்னார். உங்கள் பெயரையும் பதிவுச் செய்துக் கொள்ளச் சொன்னார். உங்களிடம் எப்படி பேசுவது என்று குழம்பியிருந்தேன் நான் இன்று அவசியம் அந்த கிராம சேவகரைப் பார்த்து குடியை விட வழி தேடலாம். அதன் பிறகு முருகன் அவர் மனைவியுடன் சென்று முகாமில் சேருவதற்கான தன்பெயரை பதிவு செய்து கொண்டான்.

வீடுமுறை முகாம்கள்

முகாம் 1

நமது உடல் செயல்பாடுகளும்-தொற்றுநோய்களும்

(பத்தாம் வகுப்பு பெண்களுக்கு)

நோக்கம்

(அ) 10 ஆம் வகுப்பு மாணவிகளுக்கு, தனது உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மற்றும் மனவளர்ச்சி போன்றவற்றைப் பற்றிய கண்ணோட்டத்தைக் கொடுத்து அவற்றின் தன்மைகளைப் பற்றியும் விளக்குவது.

(ஆ) தன் உடலை பாதுகாப்பதின் அவசியம், உடல் உறுப்புகள் பற்றிய தன்மைகள் பற்றிக் கூறுதல்.

(இ) தொற்றுநோய்கள் - தடுப்புமுறைகள் - சிகிச்சைகள் பற்றிய அடிப்படையான விவரங்களை அளித்து அவர்களின் வாழ்க்கைக்கு உதவுவது.

நேரம்:240 நிமிடங்கள் (4 மணி நேரம்)

தேவைகள்

1. சாக்பீஸ் (செயல் 3)
2. பெண்களின் குழந்தை பிறப்புக்கான உள் உறுப்புகள் படங்கள், பெண்களின் உடல் வளர்ச்சிகளின் வரைபடங்கள் 3 (செயல் 3க்கு)
3. வெள்ளைப்படுதல் கைப்பிரதிகள் (செயல் 4 க்கு)
4. சிறுநீர்த் தடத் தொற்று பற்றிய சார்ட் (செயல் 5க்கு)

செயல் 1

(30 நிமிடம்)

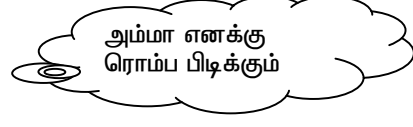
அறிமுகம்

1. சுய அறிமுகம்

முகாம் நடத்தச் சென்றவர்கள் தங்களின் பெயர், குடும்பம் போன்றவற்றைக் கூறி அறிமுகப்படுத்திக்கொண்டு, பங்கேற்பாளர்களையும் அதேபோல் அறிமுகம் செய்ய வைக்க வேண்டும்.

2. முகாம் அறிமுகம்

இதில், நாம் பணி செய்யும் நிறுவனம், தங்களின் பணி, இம்முகாமின் நோக்கம் (முகாமின் நோக்கமாக போட்டுள்ளதை) போன்றவற்றை நடத்துனர் கூறி அறிமுகத்தை முடித்துக்கொள்ள வேண்டும்.



செயல் 2

தோழிகளை நேசிக்க..

(30 நிமிடம்)

- * பங்கேற்பாளர்கள் அனைவரையும், தனக்கு மிகவும் பிடித்தமான தோழிகள் யார்? என்று ஒருவர் பெயரைக் கூறுமாறு சொல்ல வேண்டும். அதன் கூடவே அவரை மிகவும் பிடித்திருப்பதற்கான காரணம் என்ன? என்பதையும் சொல்லச் சொல்ல வேண்டும்.
- * அனைவரும் சொன்னப்பின் கீழ்க்கண்டவாறு விளக்க வேண்டும்.

* ஒருவருக்கொருவர் பிடித்திருப்பதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கும். ஆனால் உடலின் வெளித்தோற்றத்தை வைத்து மட்டும் ஒருவருக்கொருவர் பிடிக்க காரணமாக இருக்காது. அவர்களின் மனம் மற்றும் நடத்தைகள் மட்டுமே அதிகக் காரணமாக இருக்கும். எனவே நமது உள்ளம் என்பது அனைவருக்கும் உண்மையுடன் உதவக்கூடிய ஆரோக்கியமானதாக இருக்க வேண்டும். இதே போன்று உடல் ஆரோக்கியமும் மிகவும் அவசியம். நாம் குழந்தை, சிறுமி என்ற இரண்டு பருவங்களைத் தாண்டி “குமரி” என்கின்ற வாலிபப் பருவத்தை அடைந்துள்ள இக்காலகட்டத்தில் நம் உடலில் பல்வேறு விதமான மாற்றங்களை நாம் கண்டு வந்துள்ளோம். ஆனால் ஒரு சில மாற்றங்கள் நமக்கு எதனால் நிகழ்கின்றது என்று தெரிவதே இல்லை. நாம் வளர்ந்ததும் குழந்தையில் இருந்ததுபோல் இல்லாமல் கூச்சம், வெட்கம், மற்றவர்களிடம், குறிப்பாக ஆண்களிடம் பேசுவதற்கு தயக்கம் ஏற்படும்போது நமது மனமும் வளர்கிறது. இதன் பின்னனி என்பதை இனிக் காண்போம் எனக் கூறி முடிக்க வேண்டும்.

செயல் 3

(60 நிமிடம்)

உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

- * முதலில் மாணவிகளை வட்டமாக உட்கார வைத்துவிட வேண்டும். பின்பு, இரண்டு மாணவிகளை எழுப்ப வேண்டும். அதில் ஒருவரை வட்டத்தின் நடுவே மல்லாக்காக

படுக்க வைத்துவிட வேண்டும். மற்றவரை அழைத்து படுத்திருப்பவரைச் சுற்றி சாக் பீசினால் வெளியே கோடு போட வேண்டும் (படத்தில் கண்டுள்ளபடி)

* பின்பு, ஒவ்வொரு மாணவியையும் அழைத்து பெண்ணின் உடலில் உள்ள உறுப்புகளின் படங்களை அந்த கோட்டிற்குள் வரைய அல்லது எழுதுமாறு கூற வேண்டும். அப்படி செய்தபின் அனைவரையும் பாராட்டும் வகையில் அனைவரையும் கைகளைத் தட்ட செய்ய வேண்டும். பின்பு, கீழ்க்கண்டவாறு விளக்க வேண்டும்.

✿ மூன்று நிலைகளில் உள்ள சார்ட்களை வைத்து எந்தெந்த இடத்தில் என்னென்ன உறுப்புகள் உள்ளது என்பதைக் கூறியப்பின்,

✿ 11 வயது முதல் பல்வேறு விதமான மாற்றங்களை பெண்கள் உடல் அடைகிறது.

உ.ம்

1. மார்பகங்கள் வளர ஆரம்பிக்கிறது.

2. இடுப்பு அகலமாக வளரவும்,

3. பிறப்பு உறுப்புகளில் உரோமம் வளரவும் துவங்கும் இந்த வளர்ச்சி முடிவடைய 18 வயது வரை ஆகும்.

✿ பருவம் அடைந்த நாள் முதல் நமது உடல் குழந்தை சுமக்க தயாராகிவிட்டது என்பது உறுதி.

என்று கூறி, மார்பகம், பிறப்பு உறுப்பு, கருப்பை, சினைக்குழாய், சினைப்பை, மாதவிலக்கு நிகழ்வு மற்றும் கோளாறுகள் போன்றவற்றை சார்ட்டுகள் மூலம் விளக்கி கூறி முடிக்க வேண்டும்.

✿ இவ்விளக்கங்களில் மாணவிகள் கேள்விகள் கேட்கும் அளவில் நமது விளக்கத்தினூடே பல கேள்விகளை நடத்துனர் கேட்க வேண்டும்.

மேற்கண்ட விஷயங்கள் குறித்த விளக்கம் மற்றும் இவை பற்றிய கையேடுகள் தேவை எனில் ருசக் (RUWSEC) நிறுவனத்தை அணுகலாம்.

செயல் 4

(45 நிமிடம்)

வெள்ளைப்படுதல்

* வெள்ளைப்படுதல் என்றால் என்ன? என்கின்றக் கேள்வியை மாணவிகள் முன்வைக்க வேண்டும்

* மாணவிகள் கூறும் பதில்களைப் பெற்றப்பின், இதுபோன்ற வெள்ளைப்படுதல், உங்களில் பலருக்கும் இருக்கலாம் அல்லது இல்லாமலும் இருக்கலாம். எனவே இது பற்றி சுருக்கமாக பார்க்கலாம் எனக்கூறி பின்வருமாறு கூற வேண்டும்.

✳ வெள்ளைப்படுதல் என்பது எல்லா பெண்களுக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் இருக்கும். இது வெள்ளை நிறத்தில் இருக்கும்.

✳ இது கருப்பையின் வாயிற்குழாயில் சுரக்கும் ஒருவகைத் திரவமாகும். இது கீழ்காணும் சமயங்களில் மட்டும்தான் காணப்படும்.

1. ஒரு பெண் வயதுக்கு வரும்போது.
2. சினைப் பையிலிருந்து முட்டை வெளிவரும்போது
3. மாதவிலக்கு வருவதற்குமுன், வந்தபின்
4. கர்ப்பமாக இருக்கும்போது

மேற்சொன்ன நான்கு காலங்களுக்கு மாறாக வெள்ளைப்படுதல் இருந்தால், இதனால் அரிப்பு, துர்நாற்றம் இருந்தால் இது தொற்றினால் இருக்கும் நோயாகும்.

(அ) பால் வினைத்தொற்று

(ஆ) காளான் தொற்று

(இ) பாக்டீரியா தொற்று

(ஈ) இரத்தம் கலந்த கசிவு. மேல் கூறிய நிலைகளையும், சிகிச்சை முறைகளையும் இதற்கான கைப்பிரதியுடன் விளக்க வேண்டும்.

செயல் 5

(30 நிமிடம்)

சிறுநீர் தடத் தொற்று

✳ “நீர் சுருக்கு” என்றால் என்ன? என்று கேட்க வேண்டும்.

✳ வந்திருக்கும் மாணவியரில் பலரும் ஏதேனும் ஒருமுறை இந்நோயால் அவதிப்பட்டிருப்பார்கள். மாணவியரின் அனுபவப் பகிர்வு மூலம்,

- நோயின் அறிகுறிகள்
- வீட்டு வைத்திய முறைகள்
- மருத்துவர் எடுத்த நடவடிக்கை

இவை என்னென்ன என்று கேட்டு அறிய வேண்டும். இவற்றை கரும்பலகையில் குறிப்புகளாக எடுத்து எழுத வேண்டும்.

* “சிறுநீர்த் தடத்தொற்று” என்ற கையேட்டை மாணவியரிடம் விநியோகிக்க வேண்டும். குழுக்களாகப் பிரித்து கையேட்டைப் படித்தப்பின், பொதுக்குழுவில் சந்தேகங்களைத் தீர்த்துக் கொள்ளலாம்.

* பெண்களின் உடலமைப்பு எவ்வாறு சிறுநீர்த்தடத் தொற்றுகள் ஏற்படும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது என்று விளக்கவும்.

■ பள்ளி மற்றும் பொது இடங்களில் கழிப்பறை இல்லாதது எவ்வாறு சிறுநீர்த் தடத்தொற்றுகள் தோன்ற வழிவகுக்கிறது என்பதை விவாதிக்கவும்.

சிறுநீர்த் தடத்தொற்று என்பது, பரவலாக “நீர் சுருக்கு” என்று கூறப்படும் நோய் ஆகும். வாழ்க்கையில் ஓரிரு முறையாவது நீர் சுருக்கால் பாதிக்கப்படாத பெண்களே இல்லை என்று கூறுவது மிகையாகாது.

நீர் சுருக்கின் அறிகுறிகள் என்ன?

* நீர் வெளியேறும்போது சிறுநீர்த் துவாரத்தில் எரிச்சலும் அதிகமான வலியும் இருக்கும்.

* அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கத் தோன்றும். ஆனால் நீர் அதிகம் போகாது. சொட்டு சொட்டாகக் கூட வெளியேறலாம்.

* அடக்க முடியாமல் அவசரமாக சிறுநீர் கழிக்கத் தோன்றலாம்.

* சில நேரங்களில் காய்ச்சல், அடிவயிற்றில் அல்லது முதுகில் வலி இருக்கும். சிறுநீர் கலங்கலாக இருக்கும் அல்லது இரத்தம் கலந்தது போல் இருக்கும்.

எதனால் தோன்றுகிறது (ஏற்படுகிறது)?

நீர் சுருக்கு பல காரணங்களால் ஏற்படலாம்.

* **பாக்டீரியா நுண்கிருமிகளால்**

நமது மலத்துவாரத்தைச் சுற்றி எப்போதுமே பாக்டீரியா நுண்கிருமிகள் இருக்கின்றன. சில நேரங்களில் இக்கிருமிகள் சிறுநீர்த் துவாரம் வழியாக நீர்ப்பையை சென்று அடைகின்றன.

நீர்ப்பையை அடையும் பாக்டீரியா நுண்கிருமிகளின் எண்ணிக்கை பன்மடங்கு அதிகரிக்கிறது. இவை நீர்ப்பையில் உள் உறையை தாக்கும்போது எரிச்சலும் வலியும் ஏற்படுகிறது.

பெண்களின் உடலமைப்பு நீர் சுருக்கு ஏற்பட சாதகமான வகையில் அமைந்திருக்கிறது. பெண்களின் சிறுநீர்த் துவாரம், பிறப்பு வாயில் மற்றும் மலத்துவாரம் ஒன்றுக்கொன்று மிக அருகே இருக்கின்றன. உடலுறவு கொள்ளும்போது, அல்லது மலம் கழித்தபின் கழுவும்போது அல்லது மிக நெருக்கமான உள்ளாடை (ஜட்டி) அணிவதன் மூலம் கூட நுண்கிருமிகள் பெரும்பாலும் பெண்கள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

✳ இதுர காரணங்கள்:

பால்வினை நோய்கள் மற்றும் இன உற்பத்தித் தடத் தொற்றுகள் உள்ளபோது, இந்நோய்களுக்குக் காரணமான கிருமிகள் சிறுநீர்த் தடத்தையும் தாக்கலாம்.

✳ ஒவ்வாமையினால் (அலர்ஜி)

உள்ளாடைகளைத் துவைக்கப் பயன்படுத்தும் சோப்புகள், அல்லது குளிக்கப் பயன்படுத்தும் சோப்புகள் மூலம் ஒவ்வாமை ஏற்பட்டு நீர் சுருக்கு தோன்றலாம்.

உடலுறவின் போது சிறுநீர்த் துவாரத்தின் மீது ஏற்படும் உரசல்கள், சிராய்ப்புகளும் ஒரு காரணமாகலாம். புதிதாக திருமணமான பல பெண்களுக்கு இக்காரணத்தினால் நீர் சுருக்கு ஏற்படுவது உண்டு.

என்ன செய்ய வேண்டும்?

1. உடனடியாக நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். இதனால் மருத்துவ உதவியின்றி நீர் சுருக்கு குணமாகும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.
2. தொடர்ந்து தண்ணீர் குடித்துக் கொண்டே இருங்கள்

உடனுக்குடன் குறைந்தபட்சம் இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பதால் நீர் பையில் உள்ள கிருமிகளை சிறுநீர் வழியே வெளியேற்ற முடிகிறது. உங்கள் பக்கத்திலேயே தண்ணீர் செம்பை வைத்திருந்து, மீண்டும் மீண்டும் தண்ணீர் குடித்துக் கொண்டே இருங்கள்.

3. நீர் ஒத்தடம் கொடுத்துக்கொள்ளுங்கள்:

அதிகமான வலி இருந்தால் ஓரிரு கண்ணாடி பாட்டில்களில் சுடுநீர் நிறைத்து, முதுகு, உள்தொடைப் பகுதிகளில் ஒத்தடம் கொடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அல்லது ஒரு துண்டால் பாட்டிலைச் சுற்றி முதுகு மற்றும் தொடைகளுக்கிடையே வைத்தவாறு படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

4. சமையல் சோடா கரைசலை உட்கொள்ளுங்கள்:

ஒரு டீஸ்பூன் சமையல் சோடாவை ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் அல்லது பழரசத்தில் கலந்து குடியுங்கள். இதுபோல் தொடர்ந்து ஒவ்வொரு மணி நேர இடைவெளியில் நான்குமுறை குடியுங்கள். சமையல் சோடாவினால் சிறுநீரின் அமிலத்தன்மை குறைகிறது. இது கிருமிகள் அதிகரிப்பதைத் தடுக்க உதவுகிறது. மேலும், சிறுநீர்த் துவாரத்தில் எரிச்சல் ஏற்படாமல் செய்கிறது. இக்கரைசலின் ருசி மோசமாக இருப்பின், இதன் மூலம் எளிதில் நீர் சுருக்கிலிருந்து நிவாரணம் பெறலாம்.

எச்சரிக்கை:

இரத்தக் கொதிப்பு அல்லது இருதய நோய்கள் உள்ளவர்களுக்கு இச்சிகிச்சை உகந்ததல்ல.

5. வலி நிவாரணி மாத்திரையை தேவையானால் உட்கொள்ளலாம்:

தாங்கமுடியாத வலி இருந்தால் வலி நிவாரணி மாத்திரையை உட்கொள்ளலாம்.

6. மறக்காமல் தொடர்ந்து தண்ணீர் குடியுங்கள்:

இருபது நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை ஒரு டம்ளர் அல்லது அதற்கு மேல் தண்ணீரை மறக்காமல் குடிக்கவும். இவ்வாறு தண்ணீர் குடிப்பதால் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டியிருக்கும். இதன் வழியே நீர்ப்பையில் உள்ள கிருமிகள் தானே வெளியேறிவிடலாம். குறைந்தது மூன்று மணி நேரங்களுக்காவது இது போல் தொடர்ந்து தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்..

7. படுத்து ஓய்வெடுங்கள்:

சுடுநீர் பாட்டில்கள், தண்ணீர் செம்பு இவற்றை அருகில் வைத்துக்கொண்டு, படுத்து ஓய்வெடுக்க முயலுங்கள். மூன்று மணி நேரத்திற்குள் நீர் சுருக்கிலிருந்து உங்களுக்கு நிவாரணம் கிடைத்துவிடும்.

மருத்துவ உதவியை எப்போது நாட வேண்டும்?

- * நீர் சுருக்கு ஒரு நாட்களுக்கு மேல் தொடர்ந்தால்
- * நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால்
- * சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்திருந்தால்
- * குழந்தைகள் மற்றும் ஆண்களுக்கு நீர் சுருக்கு வருவது அரிது. அவ்வாறு வந்தால் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.

மருத்துவர் என்ன செய்வார்?

- * மருத்துவர் உங்களை சிறுநீர்ப் பரிசோதனை செய்யுமாறு கூறலாம். பாக்டீரியா அல்லது இதர நுண்கிருமிகளால் உங்களுக்கு நீர் சுருக்கு ஏற்பட்டிருப்பின், மருத்துவர் உங்களுக்கு நோய் முறிவு (அநுஞ்சூஸகூச்சுக்ஷ) மருந்துகளைக் கொடுப்பார். இல்லையெனில், வீட்டு வைத்திய முறைகள் மற்றும் நோய்த் தடுப்பு முறைகளைக் குறித்த ஆலோசனை மட்டுமே உங்களுக்கு தேவைப்படலாம்.
- * உங்களுக்கு நீர் சுருக்கு மட்டுமல்லாமல் வெள்ளைப்படுதலும் இருந்தால் இதற்கான லேப் பரிசோதனையும் செய்யப்பட வேண்டும்.
- * நோய் முறிவு மருந்துகள் உட்கொண்ட பின்னும் நீர் சுருக்கு தொடர்ந்து இருந்தால் அல்லது மீண்டும் மீண்டும் நீர் சுருக்கு வந்தால், மேற் கொண்டு பரிசோதனைகள் தேவைப்படலாம். கவனக்குறைவாகவோ, அசட்டையாகவோ இருந்து விடாதீர்கள். இதனால் கிருமிகள் சிறுநீரகத்தை பாதிக்கும் வாய்ப்பு உண்டு.

நீர் சுருக்கு வராமல் தடுக்க என்ன செய்ய முடியும்?

- * தினமும் 3-4 லிட்டர் தண்ணீராவது குடிக்க வேண்டும். இது அதிகமாகத் தோன்றலாம். ஆனால் இவ்வாறு செய்வதால் கிருமிகளை உடனுக்குடன் நீர்ப்பையிலிருந்து வெளியேற்ற முடிகிறது.
- * சிறுநீர் கழிக்கத் தோன்றும் போது தேவையின்றி அடக்கக் கூடாது.
- * பொதுவாக உடலுறவுக்குப் பின் நீர்சுருக்கு ஏற்படுவதாகத் தெரிந்தால் உடலுறவுக்கு முன்னும், பின்னும் பிறப்புறுப்பை கழுவிப் பாருங்கள். உங்கள் கணவரையும் இவ்வாறே செய்யச் சொல்லுங்கள்.
- * பிறப்புறுப்பை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். ஆனால் இப்பகுதியில் பவுடர் போடுவது, டெட்டால் போட்டு கழுவுவது, இவற்றைச் செய்யாதீர்கள் சுத்தமான தண்ணீரால் கழுவினாலே போதுமானது.
- * நைலான் ஜட்டிகள் அல்லது மிகவும் இறுக்கமான ஜட்டிகள் அணிவதைத் தவிருங்கள். பருத்தியால் செய்த உள்ளடைகளையே அணிய வேண்டும்.
- * சிலருக்கு காப்பி, டீ அதிகமாகக் குடித்தால் நீர் சுருக்கு வரலாம். இவ்வாறு நேருகிறது என்று உணர்ந்தால் இப்பழக்கத்தை விட்டு விடுங்கள்.

முகாம் 2

ஆணாதிக்கம் - பெண்ணடிமை

நோக்கம்

இன்றைய சமுதாயத்தில் பரவலாக நிலவும் ஆணாதிக்க சிந்தனை குறித்தும், இதனால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகள், கொடுமைகள் குறித்தும் தெளிவுபடுத்துவது, சிந்தனையைத் தூண்டுவது, இந்நிலையை மாற்றுவதற்கு தனது பங்களிப்பை அளிக்கும் மனப்பான்மையை வளர்ப்பது.

நேரம்: 255 நிமிடங்கள் (4 மணி 15 நிமிட நேரம்)

தேவைகள்

1. விலங்குகள், பறவைகள். . பல்வேறு விதமான படங்கள் இரண்டுத் துண்டாக வெட்டப்பட்டவை 50 (உ.ம் மாடு, காகம், பூ, காய். . இப்படி துண்டு அட்டையில் பல படங்களை வரைந்து ஒவ்வொன்றையும் இரண்டு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும்)
2. சிறு அட்டைப் பெட்டி
3. வெள்ளைத்தாள்கள் (செயல் 2க்கு)
4. 3 சார்ட்டுகள், 3 கலர் ஸ்கெட்ச் பென்கள் (செயல் 3க்கு)

5. குடும்பத்தில் ஆண்களின் ஆதிக்கம் எந்தெந்த வழிகளில் வெளிப்படுகிறது, மேலோங்குகிறது, என்றக் கேள்விளை தலைப்பில் எழுதிய சார்ட்.
6. வெள்ளைத்தாள்கள்

செயல் 1

(30 நிமிடம்)

அறிமுக விளையாட்டு

- * பல்வேறு விதமான பட அட்டைகளை (இரண்டிரண்டாக வெட்டப்பட்டவை) ஒரு அட்டைப் பெட்டியில் போட்டு கிளரிவிட்டு விட வேண்டும். பின்பு, ஒவ்வொரு மாணவரும் ஒவ்வொரு துண்டுப்பட அட்டையை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளுமாறு கூற வேண்டும்.
- * ஒவ்வொரு மாணவரும் தனது கையில் உள்ள அட்டைப் படத்தின் மீதி யாரிடம் உள்ளது என்று தேடி கண்டுபிடித்து அவரை தனது ஜோடியாக சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்படி ஜோடி சேர்ந்தவர்கள் தன்னுடைய ஜோடியின் பெயர், குடும்ப விவரம், வீட்டில் உள்ளவர்கள் விவரம் என்னவெனக்கேட்டு தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு, பொதுக்குழுவில் தனது ஜோடியைப் பற்றிக் கூறி ஒருவருக்கொருவர் அறிமுகம் செய்துக்கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் மாணவர்கள் மத்தியில் கலகலப்பு ஏற்படும். முகாமை சிறப்புற இவ்விளையாட்டு உதவியாக இருக்கும்.

செயல் 2

(60 நிமிடம்)

ஆண்-பெண் வேறுபாடுகள்

- * 5 பேர்கள் கொண்ட சிறு சிறு குழுக்களாக மாணவர்களைப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் கீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்கான பதில்களை எழுதுவதற்கான ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் இரண்டு வெள்ளைத்தாள்கள் கொடுக்க வேண்டும். (இதற்கு 10 நிமிடம்)

குழுவிற்கான கேள்விகள்

1. ஆண் என்றால் எப்படி இருக்க வேண்டும்?
2. பெண் என்றால் எப்படி இருக்க வேண்டும்?

- * அனைவரும் எழுதியப்பின், குழுவிற்கு ஒருவர் வீதம் படிக்க வேண்டும். படிக்கப் படிக்க கரும்பலகையில் “ஆண் என்றால் என்ன?” “பெண் என்றால் என்ன?” என்று இரண்டாகப் பிரித்து நடத்துனர் எழுத வேண்டும்.

- * எழுதியபின் ஒன்றோடொன்றை ஒப்பிட்டுப் பேச வேண்டும். உதாரணமாக, ஆண்கள் அழக்கூடாது, பெண்கள் அழலாம் என்று கூறினார்கள் என்றால், ஆண் அழுதால் என்ன? என்கின்றக் கேள்வியை எழுப்பி, அழுவது ஆண்-பெண் இருவருக்கும் பொதுவானது என்பதுடன் “அழுவது” உடலுக்கும், மனதுக்கும் எவ்வளவு நல்லது, அவசியம் என்பதை விளக்க வேண்டும். இதேபோல் ஆண்-பெண் செய்யும் வேலைகள் செய்ய முடியாத வேலைகள் என்று கூறுவதை விவாதத்திற்கு எடுத்து, இது தவறானது, அனைவராலேயும் அனைத்து வேலையையும் செய்ய முடியும் இதற்கு வாய்ப்பும், பழக்கமும் தான் காரணம் என்பதையும் விளக்க வேண்டும்.
- * ஆண்-பெண் இருவருக்கும் உடல் வேறுபாடுகள் தவிர மற்ற எதிலேயும் வேறுபாடு கிடையாது, அறிவு, வேலை, சிந்தனை, செயல். இப்படி அனைத்தும் ஆண்-பெண் இருவருக்கும் பொதுவானது என்பதை பல்வேறு உதாரணங்களுடன், நடத்துனர் விளக்கமாக கூறி முடிக்க வேண்டும்.

செயல் 3

(60 நிமிடம்)

ஆணாதிக்கச் செயல்கள்

குடியினால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

பொதுக்குழுவில் கீழ்காணும் மூன்று கேள்விகளை ஒவ்வொன்றாகக் கேட்க வேண்டும்.

1. உங்கள் குடும்பத்தில் அல்லது உங்கள் கிராமத்தில் அதிகம் குடிப்பது ஆண்களா? பெண்களா? இவர்கள் ஏன் குடிப்பதாக கூறுகிறார்கள்?
2. உங்கள் குடும்பத்தில் அல்லது உறவினர்களில் யாராவது/ எந்த குடும்பமாவது குடியினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதா? பாதிக்கப்பட்டவர்கள் யார்? யார்?
3. ஆண்கள் குடிப்பதானால் அந்த குடும்பத்தில் உள்ள பெண்கள் அனுபவிக்கும் பிரச்சனைகள்/ கொடுமைகள் என்ன? (நீங்கள் கண்டதை/அனுபவித்ததைக் கூறுமாறு தூண்டவேண்டும்)

* ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் மாணவர்கள் கூறும் விஷயங்களை ஒவ்வொரு கலரில் உள்ள சார்ட்டிலும் எழுதிக் கொண்டே வரவேண்டும். (ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் ஒவ்வொரு கலர் சார்ட்டில் பதில் எழுத வேண்டும் என்று நடத்துனர் முன்பே தீர்மானித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

* பெண்கள் என்றக் காரணத்திற்காக, எப்படியெல்லாம் தந்தை, கணவர், அண்ணன், தம்பி.. என பல்வேறு விதமான உறவுகளில் உள்ள

ஆண்களிடம் அடிமைப்பட்டுக்கிடக்கிறார்கள் என்பதை ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் மாணவர்கள் கூறிய கருத்துக்களைப் படித்து அதன்மூலம் விளக்க வேண்டும்.

உதாரணமாக: 1. மகன் தாயையே சாராயம் வாங்கி வந்துக் கொடுக்கச் சொல்வது.

2. நான் சம்பாதிக்கின்றேன் நான் குடிப்பேன் என்று உரிமை பேசும் கணவன்.. இப்படி..

செயல் 4

(60 நிமிடம்)

பெண்ணடிமை வடிவங்கள்

உனக்கு குழந்தை இல்லே! மலடி நீ!

சந்தேகம்

உதை படுவாய்!

வெளியில் வராதே!

நான் பார்த்த மாப்பிள்ளையைத் தான் கட்டணும்!

வரதட்சணை வாங்கி வா!

பொம்பளை குழந்தை வேண்டாம்!

என்னிடம் இருந்து தப்ப முடியாது!

* கரும்பலகையில் அல்லது சார்ட்டில் குடும்பத்தில் ஆண்களின் ஆதிக்கம் எந்தெந்த வழிகளில் வெளிப்படுகிறது/மேலோங்குகின்றது? என்றக் கேள்வியை தலைப்பாக எழுதிக் கொண்டு இதற்கான பதில்களை மாணவர்களைக் கேட்க வேண்டும்.

* மாணவர்கள் கூறுவதை எழுதிக் கொண்டே வர வேண்டும். மாணவர்களின் பதில்கள் ஆர்வமானதாகவும், நாம் பார்க்காத பல விஷயங்களும் இதில் கண்டிப்பாக வரும். எனவே, மாணவர்களை துணைக் கேள்விகள் கேட்டு பதில்களை பெற வேண்டியது நடத்துனரின் அணுகுமுறையை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகவே இருக்கும்.

- * மாணவர்களின் பதில்களை படித்து பெண்கள், ஆண்களின் ஆதிக்கத் தன்மையினால் படும் வேதனைகளை மேலும் விளக்கி மனதில் பதிய வைக்க வேண்டும்.
- * முடிவில் அனைவரின் சிறப்பான பங்களிப்பிற்கு கைதட்டிப் பாராட்ட வேண்டும்.

செயல் 5

(45 நிமிடம்)

ஆண்-பெண் சமத்துவத்திற்கான வழிமுறைகள்

- * மாணவர்களை சிறு, சிறு குழுக்களாக பிரித்து ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு சார்ட் கொடுக்க வேண்டும்.
- * குழு செயல்பாட்டிற்காக, 15 நிமிடம் ஒதுக்கி,
 - (அ) பெண்கள் ஆணாதிக்கத்திலிருந்து விடுபட வேண்டுமென்றால் என்னென்ன செய்ய வேண்டும்?
 - (ஆ) பெண்கள் சரிசமமாக நடத்தப்பட வேண்டுமென்றால் என்னென்ன செய்ய வேண்டும்?
 - (இ) பெண்கள் விடுதலையில் மாணவர்களின் பங்கு என்னவாக இருக்க வேண்டும்?
 - (உ.ம்) அம்மா, அக்கா, தங்கை, உடன்படிப்போர்
- * குழுவில் எழுதியவற்றை பொதுக்குழுவில், குழுவிற்கு ஒருவரை படிக்க வைக்க வேண்டும். படித்தப்பின், பொதுக்குழுவில் விவாதித்து விளக்கமளித்து நன்றிகூறி முடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆண்-பெண் சமத்துவமாக உள்ள குடும்பம் எவ்வாறு இருக்கும்? இதை சித்தரித்து சார்ட்டில் வரையுமாறு ஒவ்வொரு குழுவினரிடமும் கூறவும்.

முகாம் 3

இன்றைய கல்விமுறை ஒரு கண்ணோட்டம்

நோக்கம்

இன்றையக் கல்விமுறை எப்படி மக்களிடையே வேறுபாட்டை ஏற்படுத்தக்கூடியதாக இருக்கிறது என்றும் மனித மனங்களில் சுயசார்பிற்குப் பதில் அடிமைத்தனத்தை ஏற்படுத்துகின்றது என்பதையும் குறித்து சிந்தனையைத் தூண்டுவது.

நேரம்: 225 நிமிடங்கள் (4 மணி நேரம்)

தேவைகள்

1. விலங்குகள், பறவைகள், வாகனங்கள். . இப்படி பல்வேறு விதமானவற்றின் பெயர்கள் எழுதி சிகரெட் போன்று உருட்டப்பட்ட காகிதங்கள்.
2. டப்பா/அட்டை பெட்டி சிறியது 1
3. சார்ட்டு 2, ஸ்கெட்ச் பென் 2
4. “கல்வி முறையின் கண்ணீர் கதை” என்கின்ற புத்தகம் 5 முதல் 10 வரை. (இப்புத்தகம் ரூசக் (RUWSEC) நிறுவனத்தில் கிடைக்கும்)
5. வெள்ளைத்தாள்கள்.

செயல் 1

(30 நிமிடம்)

அறிமுகம்

- * விலங்குள்.. பறவைகள்.. பெயர் எழுதி சுருட்டிய காகிதங்களை டப்பா அல்லது அட்டைப்பெட்டியில் போட்டு ஓரிடத்தில் வைத்துவிட வேண்டும். பின் ஒவ்வொரு மாணவராக வந்து ஒரு சீட்டை எடுத்துக் கொண்டு “என் பெயர் முருகன். நான் வீராபுரத்திலிருந்து வந்திருக்கிறேன். நான் இப்பொழுது நாய் போல் குரைக்கப்போகின்றேன். லொள்.. லொள்.. என்று சப்தம் எழுப்ப வேண்டும்.” (அவர் எடுத்த சீட்டில் நாய் என்று எழுதியிருந்தால்). இதேபோல் ஒவ்வொருவராக வந்து பெயர், ஊர் விவரம் கூறியப்பின் சீட்டில் எழுதியுள்ள விலங்கு, பறவை.. போன்று சப்தம் எழுப்புமாறு கூற வேண்டும்.
- * இவ்வளையாட்டு அறிமுகத்துடன் கூடிய ஒரு சந்தோஷத்தை குழுவில் ஏற்படுத்தும். இது அடுத்த செயல்பாட்டில் ஆர்வத்துடன் கலந்து கொள்ள ஏதுவாக இருக்கும்.

செயல் 2

(30 நிமிடம்)

கல்வி

- * பொதுக்குழுவில் கல்வி என்றால் என்ன? அவற்றில் எத்தனை வகை உள்ளது என்ற கேள்வியை எழுப்ப வேண்டும்.
- * இரண்டுக் கேள்வியையும் தனித்தனியாகக் கேட்டு பதில்களைப் பெற்றப்பின் கீழ்காணும் வகையில் அவற்றை சுருக்கமாக விளக்க வேண்டும்.

1. (அ) பொதுவாக கல்வி என்பது தெரிந்த விஷயத்தின் மூலம் தெரியாத விஷயங்களைத் தெரிந்துக் கொள்வது.
2. (அ) முறைசார்ந்தக் கல்வி
(ஆ) முறைசாராக் கல்வி
(இ) அனுபவக்கல்வி-வாழ்க்கைக் கல்வி

எனக் கூறி ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் விளக்கம் அளித்து முடிக்க வேண்டும்.

செயல் 3

(30 நிமிடம்)

மாணவர்களின் பிரச்சனைகள்

- * நீங்கள் படிப்பது முறைசார்ந்தக் கல்வி, இக்கல்வியில் உங்களுக்கு உள்ள பிரச்சனைகள் என்ன? என்றக் கேள்வியை மாணவர்கள் பொதுக் குழுவில் கேட்க வேண்டும்.
- * பின்பு, இக்கேள்விக்கு மாணவர்கள் கூறும் கருத்துக்களை சார்ட் அல்லது கரும்பலகையில் எழுதிக்கொண்டே வரவேண்டும். அதன் பின் மாணவர்கள் பிரச்சனைகளாகக் கூறியவற்றை மூன்று வகையாக மாணவர்களின் கருத்துக்களைக் கேட்டு எழுத வேண்டும்.
 1. மாணவர்கள் சார்ந்த பிரச்சனைகள்
 2. ஆசிரியர்கள் பற்றிய பிரச்சனைகள்
 3. நிர்வாகம்/கல்வித்துறை/பாடத்திட்டம் பற்றிய பிரச்சனைகள்

என மூன்றாகப் பிரித்து அவற்றின் நியாயங்கள்-தவறுகள் பற்றி கலந்துரையாடல் நடத்தி முடிக்க வேண்டும்.

செயல் 4

(75 நிமிடம்)

கல்வியின் உண்மை நிலை

- * மாணவர்களை சிறு சிறுக் குழுக்களாகப் பிரித்து ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் குழுத்தலைவரை நியமித்து குழுவிற்கு “இரு வெள்ளைத்தாள், கல்விமுறையின் கண்ணீர்க் கதை” என்ற புத்தகம் ஒன்றையும் கொடுக்க வெண்டும்.
- * புத்தகத்தை படிக்க 30 முதல் 45 நிமிடங்கள் வரைக் கொடுக்க வேண்டும். படிக்கும்போது ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் படித்து இப்புத்தகத்தைப் பற்றிய

கருத்துக்கள்/கேள்விகள் இருப்பின் அவற்றை வெள்ளைத் தாளில் எழுதிக் கொண்டு வரவேண்டும் என்றுக் கூறி அனுப்ப வேண்டும்.

- * குழு செயல்பாடு முடிந்தவுடன் ஒவ்வொரு குழுவாக இப்புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள கருத்துக்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கின்றீர்கள்? என்று கேட்க வேண்டும். ஒரு சிலர் கூறியப்பின்: ஒவ்வொரு குழுவிலும் எழுந்த கேள்விகள், கருத்துக்கள் என்னவென்று எழுதியதை படிக்க வைக்க வேண்டும்.
- * அனைத்துக் குழுவும் படித்தப்பின், மாணவர்கள் மத்தியிலிருந்து வந்தக் கருத்துகள் கேள்விகள் அடிப்படையில் பொதுக்குழுவில் விவாதம் செய்ய வேண்டும்.
- * முடிவில் கல்விமுறை அமைப்பு ஒரு சாராருக்கு பாதாகமாகவும், ஒரு சாராருக்கு சாதகமாகவும் அமைக்கப்பட்டுள்ளது மட்டுமல்லாது, பல்வேறு கோளாறுகளை உள்ளடக்கி உள்ளது என்பதை,

கிராமம்	-	நகரம்
ஏழை	-	பணக்காரன்
அரசுபள்ளி	-	தனியார்பள்ளி
மாணவர்கள்	-	ஆசிரியர்கள்

என வேறுபடுத்தி ஒவ்வொன்றுக்கும் இடையிலான முரண்பாடுகளை விளக்கி முடிக்க வேண்டும்.

செயல் 5

(60 நிமிடம்)

கல்வியில் தேவையான மாற்றம்

- * தற்போதுள்ள கல்விமுறையில், ஆசிரியர்கள் அணுகுமுறைகளில் எந்தெந்த மாற்றங்களைச் செய்தல் நல்லது, மகிழ்வுடன் கற்க முடியும்? என்று நீங்கள் கருதுகின்றீர்கள் என்கின்றக் கேள்வியை பொதுக்குழுவில் வைக்க வேண்டும்.
- * மாணவர்கள் கூறும் மாற்றங்கள் குறித்த கருத்துக்களை கரும்பலகை அல்லது சார்ட்டில் எழுதிக் கொண்டே வர வேண்டும். இதை அதிகபட்சம் 20 நிமிடங்கள் வரை கொண்டு செல்லலாம்.
- * மாணவர்கள் விரும்பும் முறைகளின் நன்மை-பாதிப்புகள் பற்றியும் கலந்துரையாடல் செய்து இறுதியான மாற்றங்களைத் தான் செய்ய சாத்தியக் கூறுகள் உண்டு என்றுள்ள விஷயங்களை மட்டும் பாயின்ட்ஸ் போட வேண்டும்.
- * இறுதியில் இன்றுள்ள கல்விமுறை பல்வேறு மேடு பள்ளங்களால் பயனற்ற நிலையில் உள்ளது. இதை மாற்றியமைத்து யதார்த்த நிலைக்கும், இந்திய சமுதாய, பொருளாதார நிலைக்கும் ஒத்துப் போகக் கூடியதாக இல்லை. எனவே, இவற்றை

மாற்றியமைக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம் என்பதையும் வாழ்க்கைக்கு தேவையற்ற பலவேறு விஷயங்களைக் கொடுத்து, தன்னம்பிக்கையற்ற எதிர்கால சந்ததிகளை உருவாக்குகின்றார்கள் என்பதை விளக்கி முடிக்க வேண்டும்.

